

TARTU ÜLIKOOL

Pärnu kolledž

Turismiosakond

Annamaria Ala

**PÄEVASPAA TEENUSTE ROLL TERVISLIKE  
ELUVIISIDE EDENDAMISEL CITYSPA NÄITEL**

Lõputöö

Juhendaja: Heli Tooman, PhD

Pärnu 2015

Soovitan suunata kaitsmisele..... Heli Tooman

Kaitsmisele lubatud “.....” .....a.

TÜ Pärnu kolledži turismiosakonna juhataja

Heli Müristaja.....

Olen koostanud töö iseseisvalt. Kõik töö koostamisel kasutatud teiste autorite tööd, põhimõttelised seisukohad, kirjandusallikatest ja mujalt pärinevad andmed on viidatud.

..... Annamaria Ala

## SISUKORD

Sissejuhatus .....	3
1. Tervislikud eluviisid ja spaateenused .....	6
1.1. Tervislike eluviiside teoreetilised käsitlused ja suundumused .....	6
1.2. Päevaspaade liigitamine ja eripära .....	8
1.3. Tervislike eluviise toetavate spaateenuste nõudlus ja pakkumine .....	9
2. Uuring päevaspaade teenuste roll tervislike eluviiside edendamisel CitySpa näitel .....	18
2.1. Ülevaade CitySpa`st .....	18
2.2. Uuringu eesmärk, meetod ja korraldus .....	23
2.3. Uuringu järelused ja parendusettepanekud .....	39
Kokkuvõte .....	45
Viidatud allikad .....	47
Lisad .....	52
Lisa 1. Ankeetküsitlus .....	52
Lisa 2. Tegevuskava .....	58
Summary .....	60

## SISSEJUHATUS

Tänapäeval pööratakse üha rohkem tähelepanu tervislikele eluviisidele ning otsitakse võimalusi nende edendamiseks. Spaad on olnud aegade algusest alates oluliseks promootoriks ja suunanäitajaks tervise edendamisel nii keha, kui meele tasandil. Teaduse ja tehnika arenedes pakutakse tänapäeval üha enam uudseid lahendusi ka inimeste tervisliku seisundi hindamiseks ja sellest lähtuvalt jagatakse soovitusi ning nõuandeid tervise parandamiseks. Konkurentsipüsimiseks on eristumine igale ettevõttele oluline. Spaade puhul tuleks eristumiseks jälgida suundi ja trende heaolu ning tervise sektoris, et neile siis kiirelt reageerida, pakkudes uudseid teenuseid.

Käesoleva lõputöö teema „Päevaspaa teenuste roll tervislike eluviiside edendamisel CitySpa näitel“ aktuaalsus peitub selles, et paljud inimesed tänapäeval suhtuvad oma tervisesse võrdlemisi kergekäeliselt ning ei pööra piisavalt tähelepanu oma eluviiside tervise mõjutustele. Üheks põhjuseks võib pidada meditsiini ja teaduse aina kiiremat arengut, mistõttu usaldavad inimesed oma tervise üha enam arstide hoolde, turgutades seda medikamentidega, samas kui tervise säilitamise seisukohast on kõige olulisemal kohal tervislike eluviiside edendamine ning seda saab teha vaid igaüks ise. Lisaks tekitab inimestes segadust infoküllus, mistõttu on raske erinevates tervisealastes teemades orienteeruda ja oma valikuid teha. Spaad on läbi ajaloo olnud tervendavate omadustega ning päevaspaade üheks rolliks võiks olla laiemalt tervislike eluviiside edendamine pakutavate toodete ja teenuste kaudu.

Lõputöö teema valik põhineb asjaolul, et elades linnas on eriti oluline kasutada erinevaid teenuseid, mis soodustavad kehalist aktiivsust ja võimalust tervislikult toituda, kuna linnas on pahatihti inimeste eluviis valdavalt istuv ja vähe aktiivne. Samuti tarbitakse söögiks enamasti vaid toitu, mis on kauplustest saadav ning keegi ei kasvata

endale ise tervislikke mahedaid toiduaineid. Päevaspaad on sobilikuks keskkonnaks tervislike eluviiside edendamisel mitmel tasandil ning seetõttu on oluline uurida külastajate arusaamu, ootusi, teadlikkust ja arvamusi, kui oluliseks nad peavad päevaspa teenuseid oma tervislike eluviiside edendamisel ning mil määral saaks neid omavahel veelgi enam siduda, et päevaspaasid ei võetaks üksnes luksusliku heaoluteenuste pakkujana, vaid laiema avalikkuseni jõuaks arusaam, et päevaspa teenuseid saab edukalt kasutada harjumusliku osana oma tervislike eluviiside edendamisel. Ka European Spas Association Euroopa Spaade Liit (ESPA), mis on katuseorganisatsiooniks kõigile Euroopa spaadele, on üheks oma eesmärgiks seadnud tervisestrateegiate arendamise selles suunas, et ennetada ja pakkuda taastusravi Euroopa kodanikele ning motiveerida Euroopa spaasid liikuma selles suunas (ESPA 2014).

Rahvastiku vananemine on kaasaegne nähtus ning mitte kunagi varem ei ole ühiskonnas olnud nii palju kõrges eas inimesi. Praeguse seisuga on kõik ühiskonnad muutumas vanemaks, kuna kontrollitakse nii oma suremust kui ka sündimust. Need muutused toovad vältimatult kaasa demograafilised ja sotsiaalmajanduslikud tagajärjed. Kõrgeealisus on üks suuremaid saavutusi kultuuriloos. Üha rohkem inimesi läheb vanaduspensionile ning nende suhteline osakaal elanikkonna seas on suurem kui kunagi varem. Kulutused tervishoiule ja pensionitele kasvavad ja nende rahastamise viis tekitab muret paljudele (Lègarè 2015). Rahvastiku vananemine on üheks oluliseks aspektiks, millest võiksid oma teenuste arendamisel lähtuda ka spaad, mistõttu on oluline ka spaateenuste arendamise juures järgida tervislike eluviiside edendamist, et säilitada elanikkonna üldine kõrge elukvaliteet. Samuti võiks spaateenuseid rakendada ka osana riiklikus tervishoiusüsteemis, kuna haiguste ennetamine ja terviseprobleemide ära hoidmine on kuluefektiivsem kui nende tagajärgedega tegelemine.

Probleemi põhjal on autor püstitanud uurimisküsimuse: kuidas saab päevaspa kaasa aidata tervislike eluviiside edendamisele? Antud küsimusele vastuse saamiseks on vaja välja selgitada kui oluliseks peavad päevaspa kliendid oma tervislikke eluviise, mil määral on nad huvitatud nende edendamisest, kuidas hindavad nad hetkeolukorda ning milliste valdkondade arendamine päevaspaas pakuks neile erilist huvi. Lõputöö eesmärgiks on välja selgitada, mil määral on omavahel seotud päevaspa teenused

tervislike eluviisidega ning millist rolli täidavad päevaspaa teenused tervislike eluviiside edendamisel. Lõputöö eesmärgi saavutamiseks on seatud järgnevad uurimisülesanded:

- teemaga seonduvate teaduslike kirjandusallikate läbi töötamine ja analüüs;
- küsimustiku ette valmistamine ja uuringu läbiviimine CitySpa külastajate seas;
- uuringu tulemuste analüüs ja järelduste tegemine;
- ettepanekute esitamine CitySpa teenuste arendamiseks, et veelgi enam kaasa aidata külastajate tervislike eluviiside edendamisele.

Uurimisülesannete täitmiseks kasutab diplomand kvantitatiivset uurimismeetodit, mis seisneb küsitluse läbi viimises CitySpa külastajate seas. Saadud andmete põhjal selgitab diplomand välja päevaspaa teenuste tugevused ja kitsaskohad ning vastavalt tulemustele teeb järeldusi ja ettepanekuid. Ankeetküsitluse kasuks otsustas diplomand seetõttu, et see on hea viis saada vastuseid võimalikult paljudelt respondentidelt ning tulemusi on lihtne analüüsida, mis annab võimaluse esitada rohkem küsimusi.

Töö koosneb kahest osast, mis omakorda jagunevad alapeatükkideks. Esimeses peatükis on välja toodud teoreetilised käsitlused ja suundumised kajastades päevaspaa spetsiifikat, lisaks on kirjutatud tervislike eluviise toetavate spaateenuste nõudlusest ja pakkumisest. Teine peatükk moodustab töö empiirilise osa, mis kajastab CitySpa päevaspaa tegevusi. Peatükk hõlmab uuringu eesmärgi ja meetodi välja selgitamist ning tulemuste analüüsi. Lisaks tehakse järeldusi uuringu tulemuste osas ning antakse autoripoolsed soovitused ja ettepanekud.

Töö on praktilise väärtusega ning annab ülevaate päevaspaa võimalustest tervislike eluviiside edendamiseks ja rakendamiseks. Lõputöö koostamisel on kasutatud ingliskeelseid raamatuid ja teadusartikleid, milles kirjeldatakse spaateenuste olemust, päevaspaa spetsiifikat ja tervislike eluviiside olulisust. Lõputöö sisaldab kokkuvõtet ja kirjanduse loetelu. Töö lisades on välja toodud küsitluses kasutatud küsimustik ning uuringu analüüsi tulemuste põhjal loodud soovituslik tegevuskava CitySpa`le. Töö lõpetatakse ingliskeelse resümeeaga.

# **1. TERVISLIKUD ELUVIISID JA SPAATEENUSED**

## **1.1. Tervislike eluviiside teoreetilised käsitlused ja suundumused**

Tervislike eluviiside järgimine on tänapäeval olulisel kohal kuna maailma rahvastik on vananev ning inimeste igapäevane eluviis on valdavas osas istuv. Selleks et säilitada kõrget elukvaliteeti ning väärikalt vananeda on vaja teadlikult tegeleda tervislike eluviiside ning üldise heaolu edendamisega. Käesolevas peatükis käsitletakse tervislike eluviiside ja spaateenuste omavahelist seotust, arengut ning arenguvõimalusi.

Heaolu on keerukas kontseptsioon puudutades nii objekti turismi sihtkohana kui subjekti tervise mõjutustega ja muude isiklike eesmärkidega. Praegu arutletakse kahe põhilise teema üle: nautimine, mis keskendub õnnele ja defineerib heaolu naudingu saavutamisenä; lähenemine, mis keskendub tähendusele ja eneseteostusele. Seotus heaoluga on keskne ka avaliku tervisestrategie juures (Estes, McMahan 2010: 1–2). Ülemaailmselt on levinud teadmine, et rahvastiku tervise eest ei saa vastutada ainult tervishoiuteenused, vaid et see on seotud palju rohkemate sektoritega. See on talletatud ka World Health Organization Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) tervislikkuse algatusse, mis hõlmab endas kohalikke valitsusi, koostööpõhiseid planeerimisi ja innovatiivseid projekte (World Health... 2011). Turism ei eksiteeri eraldiseisvalt vaakumis, vaid toimib koos teiste sektoritega. See annab võimaluse edasisteks uuringuteks ja arenguteks, mis saavad kasu toote, sihtkoha ja heaolu perspektiivi integratsioonist. Olgugi, et tervishoiu ja turismi arengu vahel on selged seosed ei ole nende omavahelist koostööd oluliselt uuritud. Viimastel aastatel on jõudnud Inglismaa ja rahvusvaheline tervise poliitika konsensusele, et haiguste ennetamine ei ole mitte ainult parem kui ravi, vaid tihti ka efektiivsem investeering pikemas perspektiivis. Inglismaa valitsus püüab keskenduda ennetamisele ja rahvastiku tervisele üldisemalt.

Tervislike eluviiside olulisus ja mõistmine on jõudnud uuele tasemele ning spaadel on oluline roll selles. Spaad, eriti päevaspaad peaksid olema tervislike eluviiside suunajad ja eeskujud ning suunduma selle poole, et neid võetaks ka riiklikul tasandil osana tervishoiu süsteemist kui haigusi ennetava või taastusravi üksusena. Esmatasandi arstiabi süsteem vajab praegu ajaloolist muutust oma struktuuris. Tervislike eluviiside ja ennetava meditsiini edendamine mängib selle paradigma muutuses olulist rolli. Seoses sellega on ka terviseturism muutumas üha olulisemaks valdkonnaks (Cassens *et al.* 2012). Spaaturismi arengul terviseturismiks on hakatud tooteid ja teenuseid laiemalt suunama mitte ainult inimestele, kes kannatavad erinevate haiguste all, vaid ka tervetele inimestele, kes soovivad säilitada oma head tervislikku seisundit ning hoida füüsilist ja vaimset vormi võimalikult kõrgel tasemel. Spaateenuste rikastamine on viinud spaaturismi arengu terviseturismini ning on mitmekesistanud valikut ka ravikategooriates, mille alla kuuluvad nii meditsiinilised, ennetuslikud kui ka vaba aja veetmise võimalused. Tänu uutele arengutele rahvusvahelise turismi vallas on hakatud spaaturismi täpsustavalt nimetama ka sotsiaalturismiks või luksuslikuks turismiks. Sotsiaalturismi puhul kaetakse osa ravikuludest ravikindlustuse poolt. Luksuliku turismi puhul on tegemist aga keha vormimisega personaalsete ja kõrgeima kvaliteediga teenuste abil. Spaaturism on üks väheseid turismivorme, mis saab kasu tehnika arengust, seda nii modernse meditsiinitehnika, mis on selle turismiliigi arengu prioriteediks, kui ka teiste seadmete kategoorias, mis puudutavad majutust, toitlustust ja meelelahutust (Bocu *et al.* 2013: 281–283).

Spaa tegevusalal juhtivad inimesed ja laiem heaolu klaster annavad märku, et beebibuumi põlvkond on heaolu toodete ja teenuste keskne tarbijate rühm. Samuti on tõusnud ka noorema põlvkonna huvi heaolu vastu üle kogu maailma. Heaolu tarbijad ei ole enam nišši turuks, vaid nende arv on hulgaliselt tõusnud ja ei näita langemistrendi. Stanford Research institute (SRI) hinnangul on juba praegu umbkaudu 289 miljonit heaolu klienti maailma 30 enim tööstuslikumas ja rikkaimas riigis (Spas and... 2010: 8). See on selge märk sellest, et ülemaailmne teadlikkus tervislikest eluviisidest on tõusnud ning inimesed väärtustavad tervist tervikuna ja on selle hoidmise ja parandamise nimel valmis valima alternatiivseid meetodeid tavameditsiinile.



Spaade traditsioon on pakkuda tervenemist, uuenemist, lõõgastust ja head enesetunnet. See teeb spaadest sektori, mis võiks kõige rohkem kasu saada heaolu liikumisest. Heaolu pakub võimalust ka ümber kujundada spaa kuvandit, mis võiks olla oluliseks osaks, et hoida ja saavutada tervislikku eluviisi. See ei nõua tingimata spaadelt suuri väljaminekuid, vaid tasuks üle vaadata võimalused ning väikese teenuste kohandamise ja turundustegevuse üle kontrollimisega on võimalik tutvustada klientidele uut, heaolule orineteeritud vaatenurka (*Ibid.*: 9–10). Uuteks suundumusteks ja klientidele rahulolu pakkumiseks piisab sellest kui ajurünnaku meetodil vaadata üle olemasolevad tooted ja teenused ning läbi mõelda innovatiivsed meetodid, millega saaks olemasolevat parandada. Alati ei pea looma midagi täielikult uut ja kallist, vaid piisab kui läheneda uue nurga alt.

## **1.2. Päevaspaade liigitamine ja eripära**

Spaa mõiste saamisloo kohta on mitmeid arvamusi ning täpne arusaam ja tõlge on maailma erinevates paikades erinev. Ühe arvamuse kohaselt on sõna spaa tulnud ladinakeelsest sõnapaarist *sanitas per aqua*, mis tähendab tõlkes tervis läbi vee. Teise arvamuse kohaselt on sõna spaa tulnud valloonikeelsest sõnast *espa*, mis tähendab tõlkes allikat. Lisaks arvatakse, et spaa on oma nimetuse saanud ühe vanima spaalinna Belgias asuv Spa nime järgi. Ühisel arvamusel on aga kõik, et spaa mõiste kõige olulisemaks nurgakiviks on vesi. (Smith, Puczkò 2009: 24)

Tänapäeval võib iga ilusalong ja spordikeskus end päevaspaaks kutsuda, seni kuni nad pakuvad teatud teenuseid. See on põhjustanud olukorra, kus on palju päevaspaasid üle maailma, mis ei järgi hea päevaspaa filosoofiat, vaid kasutavad seda turundusliku nipina. Selleks, et eristada korralikke päevaspaasid, pakub Day Spa Association välja juhendi, millest lähtuda. Päevaspaa peaks vastama vähemalt mõningatele järgnevatele kriteeriumitele. Keskkond peaks olema puhas, turvaline, rahustav ja kosutav. Hoolitsuste jaoks peaksid olema privaatseid ruumid, kus iga klient saab personaalset teenust. Dušširuumid ja riietusruumid peaksid olema eraldi nii meestele kui naistele. Samuti peaksid olemas olema kõigis suurustes hommikumantlid ja sussid. Kindlasti on vaja äriluba, professionaalset ja litsentseeritud tööjõudu. Töötajad peaksid kasutama

professionaalseid spaa tooted, millega on neid õpetatud tööd tegema. Teenustest peaks pakkuma massaaže, kehahoolitsusi ja näohoolitsusi (Kelleher 2006: 17).

Spaa ekspert Anita Brown (Brown 2014) on päevaspaad kirjeldanud põgusamalt väljatuues kõige olulisema: Spaasid võib liigitada päeva-, kuurort-, sihtkoha- ja ravispaadeks ning oluline on mõista nende erinevusi. Päevaspaasid tuntakse maailmas ka *beauty spa* ehk iluspaa nime all. Varasemalt teati neid kui ilusalonge, mis on kujundatud kaasaegse turu nõudmistele. Oluline on teada, et päevaspaa erineb ilusalongist kasvõi seetõttu, et seal ei ole lärmakas. Spaa on ennekõike koht lõõgastumiseks. Erinevalt teistest spaatüüpidest ei paku päevaspaa majutust ning teenused on saadaval tavapärase töötundide ajal. Nad pakuvad spaahoolitsusi, mis on olulised rutiinseteks tervise- ja ilurituaalideks nagu massaažid, näohoolitsused ja kehahoolitsused. Päevaspaa võib olla nii väike ja tagasihoidlik kui ka suur ja luksuslik.

Oluline on mõista, et päevaspaa on ennekõike suunitletud kohalikule elanikkonnale ning reeglina kujuneb seal välja püsiklientuur. See annab päevaspaadele suurepärase võimaluse kujundada inimeste tervislikke eluviise, seda eriti juhul kui spaa pakub lisaks iluteenustele ka võimalusi sportimiseks, söömiseks, arstide ja oma eriala spetsialistide konsultatsioone ning tervislike seisundite hindamist, andes kliendile pidevat tagasisidet.

### **1.3. Tervislikke eluviise toetavate spaateenuste nõudlus ja pakkumine**

Spaa teraapiate ja ravi kasutamine ulatuvad vähemalt klassikalistesse aegadesse, mil Hippokrates väitis, et kõigi haiguste põhjuseks olid tasakaalustamata kehavedelikud. Spaad olid jätkuvalt populaarsed kuni Rooma impeeriumi varisemiseni. Nende populaarsus langes pimedal keskajal. Kuigi nad ei saavutanud uuesti oma laialt levinud populaarsust, olid spaa teraapiad üha enam ette nähtud ühe osana meditsiinis renessansiajal (Porter 1990). 19.sajandi Kesk-Euroopa kuurortid olid olulisel kohal aga nii meditsiinis kui ka puhkuse veetmise juures (Steward 2012). Samal ajal kui Briti spaad rõhutasid pigem naudingut ja lõõgastumist 20.sajandil, keskenduti mandri Euroopa spaades tõsisemale meditsiinilisele ravile. Spaateraapiate meditsiinilist kasu kinnitasid paljud reumatoloogid ja dermatoloogid ning seeläbi ühendati paljude riikide

tervishoiusüsteemides spaateraapiad laiemalt levinud raviteenustega (Van Tubergen *et al.* 2002). Tänapäeval on selge, et spaa poolt pakutavad teenused mõjutavad tervist positiivses suunas ning seetõttu võiksid nad olla ka olulisel kohal tervishoiusüsteemis nii haigusi ennetava kui ka taastusravi üksustena.

Huvi spaade vastu on esile kerkinud ja jõudnud küpsemasse staadiumisse kuna inimesed soovivad aina enam kogeda heaolu (Cohen *et al.* 2008). Kiirelt kasvav heaolu sektor keskendub haiguste ennetamisele ja tervise säilitamisele (Mueller, Kaufmann 2001) ning teenindab tervisest teadlikke inimesi kõigist vanusegruppidest (Kucukusta, Heung 2012). Kuna informatsiooni võrgustik töötab ülemaailmselt, siis aina enam inimesi saavad teadlikuks oma elustiilist ning tunnevad vastutust oma tervise eest. Turismi sektori eesmärgiks on tervisega seotud vajadustest lähtuvalt pakkuda tooteid ja teenuseid, mis edendaksid inimeste elukvaliteeti (Chen *et al.* 2008). Juba Hall ja Weiler (1992) märkisid, et füüsiline paindlikkus, kaalukaotus, parem seedimine ja vereringlus, vaimne ning füüsiline lõõgastus, iluoperatsioonid ja stressijuhtimine kuuluvad spaa külastajate motivatsioonide hulka. Monteson ja Singer (2004) leidsid, et valdav enamus spaa külastajatest külastab spaasid emotsionaalsete või füüsiliste põhjuste tõttu nagu parem enesetunne, premeerides end hoolitsuste ja hellitustega, mida spaa saab pakkuda.

Tervislikud eluviisid ja toitumine säilitavad iseseisvuse ning aitavad ennetada võimetust iseendaga hakkama saada kõrges vanuses. On teada, et ebatervislikud eluviisid nagu vähene liikumine, toitainetevaene toit, suitsetamine ja mõnuainete kuritarvitamine suurendavad riski haigestuda kroonilistesse haigustesse ning isegi suremiseks. Uued uuringud aga tõestavad, et taolised eluviisid suurendavad ka riski vanaduses enesega mitte hakkama saamiseks. Miriam E. Nelson PhD (Healthy Diet... 2013) sõnul jätab igasugune passiivne eluviis jälje kehale. Istuv ja väheliikuv elustiil on väga kahjulik kuna selle laastav mõju avaldub alles pikema aja jooksul. Prantsusmaal Tri linnas läbiviidud uuringu kohaselt oli ebatervislike eluviisidega eakatel inimestel enam kui kaks korda suurem tõenäosus, et inimesed ei saa enam enesega hakkama kui neil, kes elasid tervislikult (*Ibid.*: 2013). Antud uuring näitab selgelt, et tervislik eluviis, mis hõlmab endas nii piisavat liikumist, tasakaalustatud toitumist kui ka mõnuainetest loobumist, on olulisteks aspektideks mitte ainult hea välimuse ja enesetunde jaoks, vaid

pikemas perspektiivis ka elukvaliteedi tõstmiseks ja väärrikaks vananemiseks. Kuna meie ühiskond on vananev, siis on eakate inimeste täisväärtuslik elu olulise tähtsusega kõigi jaoks. Päevaspaadel on oluline roll tervislike eluviiside edendamisel läbi ennetavate teenuste ja protseduuride, samuti aidates kaasa sportlike harjumuste kujunemisele.

Aastaks 2030 ületab üle 65-aastaste inimeste rahvaarv üle kogu maailma miljardi piiri. Kõige kiirem kasv leiab aset vähem arenenud majandusega piirkondades. 2006–2030 aastatel tõuseb vanemate inimeste arv nendes piirkondades 140% (Why population... 2011). 17% Euroopa Liidu elanikkonnast on juba vanemad kui 65 eluaastat (Population predictions... 2014). World Tourism Organization Maaailma Turismiorganisatsioon (WTO) on ennustanud, et üle 60 aastased inimesed teevad ligikaudu kaks miljardit reisi aastaks 2050 (Global forecast... 2001). Taolised prognoosid eeldavad, et iga vanem generatsioon on aina tervem, paremini haritud ja majanduslikult rohkem kindlustatud võrreldes eelmisega (Patterson 2006). Samas paljud Euroopa ja Põhja-Ameerika töölised, kes lähevad pensionile peale aastat 2020, peavad silmitsi seisma kitsikusega vanemas eas (Casey 2012), mis teeb ka puhkuse nende jaoks vähem taskukohaseks. Seetõttu peaksid ka turismiasjalised rohkem tähelepanu pöörama aina kasvavale hulgale vanematele inimestele, kes juba elavad viletsuse piiril ning püüdma paremini mõista ka turismi ja eakate heaolu vahelist seost.

Hiljutised uuringud on tõestanud, et pikaajased mõjutused enese vananemise tajumisel on indikaatoriks edukal vananemisel tundmaks rahulolu tervisest ja elust. Vananemine on seotud psühholoogiliste muutustega, mis halvendavad ka tervist. Viimastel aastatel on uuritud küsimust, kas oma vananemise protsessi saab muuta ning on jõutud järeldusele, et see on võimalik (Wurm *et al.* 2013) Selleks, et elukvaliteeti säilitada ja hoida kõrges eas on oluline sellele tähelepanu pöörata juba ka varasemalt. Spaateraapiaal on palju pooldajaid ja pikk ajalugu mis selle efektiivsust toetab. See võib olla üheks põhjuseks, miks mitmed euroopa era ja avalikud kindlustajad katavad spaateenuste kulusid. Spaahoolitsused on mitmete tervise probleemide puhul odavamaks alternatiiviks tavameditsiinile. Saksamaal läbi viidud uuringu kohaselt on statistiliselt tõestatud, et spaateenuste kasutamine vähendab töökeskkonnast puudumist ja haiglaravi

vajadust. Tulemused näitavad usaldusväärseid tõendeid selle kohta, et on olemas põhjuslik seos spaa külastatavuse ja paranenud tervise kohta. Spaahoolitsustel on tugev positiivne mõju vähendamaks tööst eemal olemist tervise halvenemise tõttu (Klick, Stratmann 2008: 372).

Tänapäeval mitmed meie harjumused ja igapäevased tegevused toimuvad istudes nagu näiteks autoga sõitmine, laua taga töötamine, söömine, videote mängimine, televiisori vaatamine, muusika kuulamine jne. Need tegevused hõlmavad suurt osa meie päevast ning see tendents on tulevikus veelgi enam tõusmas (Rhodes *et al.* 2012). Istuvat eluviisi kui eraldiseisvat riskifaktorit on hakatud uurima alles viimase aastakümne jooksul. Hiljutisest uuringust, mis põhineb 222 497 täiskasvanu uurimisel Austraalias, järeldus, et pikaajaline istumine on suremuse riskiteguriks isegi nende seas, kes kaasavad oma ellu soovitatud füüsilist aktiivsust 150 minutit nädalas. Rõhutati, et tervisele on olulised ka ülejäänud 6500 minutit nädalas ärkveloleku ajast (Van der Ploeg *et al.* 2012). Lühem istumise aeg ja füüsiline aktiivsus on kaitsvad üldise suremuse vastu nii tervetel inimestel, kui ka neil, kes põevad veresoonkonnahaigusi, diabeeti ja on ülekaalulised. Kõrvutades istumisperioodi neljalt kuni vähem kui kaheksa tunnini päevas ning kaheksalt kuni vähem kui 11 tunnini päevas ja 11 või enam tundi päevas, suurenes pikema istumisperioodi tõttu suremuse risk peale 2,8 aastast jälgimise perioodi märkimisväärselt. Perearste ja tervishoiusüsteemi tuleks kaasata elanikkonnapõhisesse sekkumisse, et tõsta kehalist aktiivsust rahvastiku seas (Rehn *et al.* 2013). Tänapäeval on esmatasandi arstide seas vähe neid, kes jagaksid oma patsientidele kehalise aktiivsuse ja toitumise kombineeritud juhendeid ning seetõttu ilmselt puuduvad ka lisavõimalused rasvumise ennetamiseks. Teisi üksuseid nagu koolid, töökohad ja spordiklubid peaks kaasama, et tõsta kehalist aktiivsust kõigis vanuserühmades pakkudes selleks optimaalseid tingimusi kogu elanikkonna seas (Van Dillen *et al.* 2013). On olemas teaduslikud tõendid selle kohta, et füüsiline aktiivsus vähendab suremuse riski. Füüsiliselt aktiivsetel inimestel on vähem keharasva igas vanuses nii meeste kui naiste puhul. Kuna avalikult kasutatavad meetmed tervise edendamiseks ei ole suutnud peatada rasvumise epideemiat nii arenenud riikides kui ka arengumaades viimase kolme kümnendiku jooksul, siis on selgelt vaja paradigma muutust. Kaasata tuleks sportlasi, õpetajaid ja teisi spetsialiste multidistsiplinaarseks meeskonnaks, mis

peaks olema vastutav juhendite loomises, et ennetada rasvumise suurenemist (González-Gross, Meléndez 2013: 96–97). Istuv eluviis ja vähene avaliku sektori kaasatus elustiili probleemide ennetamiseks ja tegelemiseks tekitab aina suurema nõudluse teenuste järgi, millega korvata taolisest eluviisist tulenevat kahju.

Olulisel kohal on ka erinevate sihtrühmade määratlemine ning nende ootuste, vajaduste ja soovide kaardistamine. Tänapäeval on juba mitmeid spaateenuseid eraldi naistele, meestele, lastele, vanuritele, paaridele jne. Tervislike eluviiside edendamisel tuleks samuti mõelda erinevatele sihtrühmadele ning pakkuda neile sobilikke teenuseid. Üheks uudseks teenuseks Eestis võiks olla elustiili konsultatsioonide kasutusele võtmine, kuna mujal maailmas on taolisi praktikaid saatnud edu. Taoline uudne ning kasulik teenus võiks äratada huvi ka spaa sektori vastu üldiselt. Üheks eeskujuks võiks võtta Longevity ravispaa Portugalis (Longevity Medical Spa, 2015), kus külastajatel on võimalik läbida informatiivseid ja ennetavaid tervisekontrolle, mis võimaldavad hinnata terviklikku tervise seisundit ning vajadusel ka haiguste näitajaid. Peamisteks eesmärkideks on mõõta elujõudu ja organismi vastupanuvõimet haigustele; hinnata nii tervete inimeste riskitegureid, kui ka haigete sümptomeid; avastada tasakaalutus organismis ennetamaks haigusi; tõsta teadlikkust riskide osas ning elustiili muutuse vajalikkusest; koostada plaan immuunsüsteemi tugevdamiseks; parandada elukvaliteeti. Selleks, et suurendada immuunsüsteemi vastupanuvõimet ja elujõudu, mis on üheks kõige olulisemaks sammuks üldise tervise parandamise juures, sisaldavad programmid lisaks organismi seisukorra hindamisele ka keha puhastumist läbi toitumisplaani muutmise ja tugevatoimeliste detoksikatsiooni teraapiate.

Eestil on terviseturismi arendamiseks olemas suur potentsiaal ja mitmekesised ressursid, sh loodusvarad (nt ravimuda, mineraalvesi), kohalikud ja puhtad põllumajandussaadused, tervislik toit ja palju muud. Lisaks mitmekesistele ravidele, hoolitsustele, lõõgastavatele ja tervislikele tegevustele kasvab nõudlus terviseuuringute, tervisliku eluviisi ja toitumise kursuste, personaalse nõustamise teenuse jms järele. Samuti võtab Eesti raviturism järjest laiemaid mõõtmeid ning üha enam väliskülalisi planeerib spetsiaalselt meditsiinilistel eesmärkidel oma reisi Eestisse. Terviseturismi arendamise peamisteks tegevusteks on (Eesti riiklik... 2013):

- Sihtturgude ja sihtrühma vajadustele vastavate uuenduslike ning eristuvate terviseturismitoodete ja -teenuste väljaarendamine, sh piiriülese tervishoiuteenuse osutamise võimaluste laialdasem rakendamine.
- Eesti kui raviturismi sihtkoha potentsiaali parem kasutamine koostöös sektori ettevõtjatega ja asjaomaste avaliku sektori asutustega.
- Terviseturismitoodete ja -teenuste tutvustamine prioriteetsetel sihtturgudel.
- Terviseturismitoodete ja -teenuste kvaliteedi, sh teeninduskvaliteedi tõstmine läbi kvaliteedikriteeriumite väljatöötamise ja rakendamise.
- Spaateenuseid pakkuvate ettevõtete keskkonnasäästlikkuse, sh energiatõhususe suurendamine.

Nagu eelpool näha, siis on ka riiklikul tasandil võetud suunad tervislike eluviiside edendamiseks spaade kaudu. Spaad võiksid sellest võimalusest kinni haarata ning teha koostööd nii riigi, kohalike omavalitsuste kui ka teiste spaadega, et saavutada veel tugevam kontseptsioon ja jätkusuutlik spaajuhtimine.

Inimesed ootavad üha personaalsemat lähenemist oma tervisele, ilule ja heaolule. Kaasaegses ühiskonnas soovivad inimesed saavutada tasakaalu ja harmooniat neutraliseerimaks nende stressirikast ja kiiret eluviisi (D'Angelo 2006: 16–17). Rahvusvahelise spaa- ja heaolujakirja SpaFinder eestvedaja Susie Ellis (2014: 3–71) tõi 2014. aastal välja 10 peamist spaasuundumust, milleks olid: tervislike suunitlustega hotellid; „juhtmetega ühendatud“ heaolu, mis sisaldab endas spordi jälgimisseadmete, veebipõhise broneerimise ja veebipõhiste treeningute kasutamist; kuumaveeallikate kasutamine tervendamise eesmärgil, mis on taskukohane, sotsiaalne, kasulik ning naturaalne spaakogemus; gravitatsiooni eiramise kaudu kaalutu oleku tunnetamine, et eemalduda nõ Maa stressist, kuna inimestel süveneb psühholoogiline ja füüsiline soov põgeneda gravitatsiooni järelandmatust tõmbest ning stressist; „metsik“ treening, mis on juhitud inimeste poolt, kes soovivad tõelisi ja vahel kiireid tulemusi nii nagu needki, kes tõsiselt treenivad võistlusteks või tahavad saavutada isiklikke rekordeid; naturaalse ilu kohtumine sotsiaalmeediaga keskendudes puhtale, naturaalsele ja kõrgtehnoloogilisele, madala riskiga ilule, kus orgaanilised tooted, teadus ja tehnoloogia huvituvad tulemuste pakkumisest, mis on näiliselt seotud loodusega; aroomteraapia, mis mängib olulist rolli

valu, depressiooni, unetuse ja muude psüühiliste ja füüsiliste probleemide leevendamisel; heaolu tagamise tõus, kus personaalse heaolu programmide sihiks on DNA ja elu muutmine ning linnastumine, et heaolu pakkuda ka urbaniseerunud keskkonnas; surm ja spaad ehk kulgemine läbi elu muutuse, mil beebibuumi põlvkond, mis on olnud suurim spaakülastajate grupp juba aastakümneid, hakkab tõsiselt mõtlema surmale ja vananemisele luues vajaduse spaade järgi, mis aitavad klientidel lahendada suurimat ülemineku perioodi ning spaa pakkumised ja mõjutused liiguvad ka haiglatesse ja elukeskkonda ning ilmuvad kodustes disainlahendustes, mis lubavad vananeval rahvastikul elada väljaspool institutsioone; top 10 üllatavat spaa ja heaolu sihtkohta, mille puhul pragmaatilised spaa külastajad ja heaolu otsijad tõukavad eemale juba tuttava ja läbielatu, otsides eksootilisemaid sihtkohti ja põlisrahvaste kogemusi, et panna tempel oma spaa passi esitades nii märkimisväärse nõudluse uute spaade loomiseks ebatavalistes paikades.

Nagu spaa trendidest näha võib, siis on toimunud mitmeid olulisi muutusi ning sektor areneb veelgi. Jätkusuutliku spaa kontseptsiooni loomiseks tasub pilk pöörata tulevikku ning juba täna tegeleda ka Eestis ülemaailmsete trendide järgimisega. Mitmeid nimetatud teenustest pakutakse juba ka Eestis, kuid paljusid annaks veel arendada.

Üheks värskeks suundumuseks 2015. aastal on lühikesed ja efektiivsed heaolu puhkused, mis tähendab et reisijad otsivad lühemaid puhkusi, et neid tihedamalt ette võtta taaskäivitamiseks oma keha ja meelt. See on palju kättesaadavam võimalus alternatiiviks kaugetele reisidele. Reisijad saavad kasu lühikesest tervislikust puhkusest muutes keskkonda, lõõgastudes, osaledes heaolu tegevustes ning tarbides tervislikku toitu (Health and fitness... 2015). Antud trende saaks rakendada ka päevaspaades.

Susie Ellis (2015: 5–84) koos oma meeskonnaga on prognoosinud aga põhjalikumalt spaasuundumusi 2015. aastaks ning välja toonud 10 peamist trendi järgnevalt:

- „Metsa suplus“ – see trend ei ole kuidagi seotud veega ning on palju enamat kui lihtsalt metsas jalutamine. Pigem on siin tegemist nõ metsa atmosfääri kogemisega. Peamine eesmärk on vaikne kõnd ja avastamine teadlikult ning kõigi meelte hoidmine avatult igale helile, lõhnale, värvile ja tunnetusele metsas kogu selle



mitmekesisuses. See põhineb 2004–2013 aastatel Jaapanis tehtud uuringutel, mis tõestavad taolise tegevuse mitmekülgset positiivset mõjutust tervisele.

- Kanep uue ühenduslülina spaa ja heaolu vahel – järjest enam on hakatud legaliseerima meditsiinilise kanepi kasutamist maailmas. Pärast aastakümneid keelustamist on kanepi kuvand muutumas, kuna aina enam inimesi üle kogu maailma näevad seda sotsiaalselt vastuvõetava ja meditsiiniliselt olulisena. Seetõttu avanevad ka uued turud ja leiutatakse uudseid tooteid. Aina enam tehakse uuringuid, mis tõestavad kanepi leevendavat mõju mitmetele terviseprobleemidele. Kanep ühendub aina enam spaa, jooga, ilu ja heaolu toodete ning teenustega.
- Heaolu traditsioonid islamimaadest – üks võimsamaid tarbijatrende arenenud maailmas on huvi kõige autentse ja pärismaise vastu, mõjutades nii seda mida süüakse, kui ka seda kuhu reisirakse. Seetõttu on spaa ja heaolu keskkond üha enam nagu ülemaailmne küla, pakkudes lähenemisviise alustades India ajurveeda ja joogaga kuni traditsionaalse Hiina meditsiinini, mis nüüdseks kõik on omaks võetud kogu maailmas. Aina enam koguvad populaarsust ürgsed taimed, ürdid, seemned, puuviljad jne. Neid kõiki kasutatakse nii toidus kui kosmeetikas ja hoolitsustel.
- Tööstuslik revolutsioon ja valgekraede heaolu – kui internetti sisestada otsingusõnu nagu ettevõtte, töötaja või töökoha heaolu võib leida miljoneid tulemusi. Tänu aina tõusvatele tervishoiukuludele, vananevale ühiskonnale ja rekordilisele hulgale ennetavatele haigustele, on muutunud suureks äriks programmid, mis lubavad kokkuhoidu seeläbi, et tööjõud muutuks tootlikumaks ning puuduks vähem töölt.
- Heaolu kodud, ühendused ja linnad – kasutusele on tulnud 360° heaolu mõiste, mis tähistab tervislikku ja terviklikku elu kõikjal ja kogu aeg. Kuna 90% ajast veedavad inimesed siseruumides, siis on hakatud olulist tähelepanu pöörama sellele, et heaolu tuleks koju kätte. Kõrge stressitaseme tõttu on tekkinud suur vajadus igapäevase heaolu järgi.
- Isiklik heaolu ja ülisotsiaalne treening – kehavormimise mood on pälvinud nii meedia, heaolu mõjutajate, kui ka füüsiliselt aktiivse avalikkuse tähelepanu. Treeningust olulisemaks on muutunud see, kuidas treening mõjutab nii inimese identiteeti, kogukonda kui ka seda, et treeningsaalidest on saanud olulised kohad, kust otsitakse tervist, õnne ja sotsiaalseid sidemeid

- Spaa kui uus reisirituaal – kui varasemalt olid spaateenused pigem luksuslikuks lisaks reisides, siis nüüd on need seatud prioriteediks nii sihtkohta teel olles kui ka juba kohapeale jõudes. Seda selleks, et lõõgastuda ning peletada reisiväsimust. Üha suurema hulga reisijate jaoks on oluline saada spaa või treeningu kogemus ning see on muutumas osaks reisiplaanist ja lennujärgseks asendamatuks rituaaliks.
- Ülipersonaalne ilu – kuna ilu valdkonnaga tegelevad ettevõtted püüavad saada paremat kontakti tarbijatega, siis on isikustamine ja ülipersonaalne lähenemine tõusnud oluliseks trendiks. Enam ei ole küsimus selles, kas miski sobib konkreetsele tarbijale, vaid kas see on spetsiaalselt tema jaoks loodud.
- „Kuula oma kõhtu“ – oma instinktide järgimine on üks kuumimaid trende 2015. aastal ning võib olla üheks parimaks nõuandeks üldise heaolu saavutamisel. Oluline rõhk on seadesüsteemi tunnetamisel ja jälgimisel ning mõistmisel, et tihtilugu saab heaolu tundmine alguse sellest, mida tarbitakse söögiks. Olulisel kohal on ka toidutalumatuse tuvastamine.
- Tähtedest kõrgemal – enam ei hinnata luksuslikkust ettevõttele omistatud tähtede järgi. Valikute tegemisel on palju olulisemaks saanud erinevad portaalid, ülevaated ja tarbijate hinnangud, mis annab omakorda võimaluse silma paista ka ettevõtetel, mis ei ole saanud traditsioonilist tunnustust.

Nähes ning mõistes keskklassi füüsilisi ja vaimseid vajadusi on ka suured ettevõtted avastanud nõudluse erinevate toodete ja teenuste järgi. Seeläbi on tõusnud nende toodete ja teenuste arendamine, mis keskenduvad holistilisele elustiilile ja holistilisele meditsiinile. See on püüdnud nii suurte kui ka väikeste ettevõtete tähelepanu. Aset leiab agressiivne heaolu ja spaa kulutuuri turundus, mille õhutamiseks on uue ajastu iha (Islam 2012: 220). See on üheks ohumärgiks, et tavalisi teenuseid võidakse turundada tervislike spaateenuste nime all, et lõigata kasu aina suurenevast trendist. Kuna taoline turundamine ei anna pikaaegseid tulemusi ega loo püsikliendibaasi, siis tuleks lähtuda tõestest faktidest ning reklaamida heaolu teenuseid välja ainult sel juhul kui nad oma olemuselt seda ka tõeliselt on.

## **2. UURING PÄEVASPAA TEENUSTE ROLL TERVISLIKE ELUVIISIDE EDANDAMISEL CITYSPA NÄITEL**

### **2.1. Ülevaade CitySpa`st**

Kuna tervislike eluviiside edendamise juures on olulisel kohal regulaarne liikumine ning tervislik toitumine, siis valis töö autor uuringu läbiviimiseks kõrgetasemelise päevaspaa CitySpa Tallinna kesklinnas, mis pakub lisaks iluhoolitsustele ka võimalusi treenimiseks, oma ala spetsialistidega konsulteerimiseks ning tervislikuks toitumiseks kohvikus.

CitySpa on päevaspaa, mis on loodud edukale linnainimesele, et tasakaalustada elutempot aja maha võtmisega. Spaa on loodud inimesele, kes tahab nautida paremat enesetunnet ning rahuldustpakkuvat lõõgastust kvaliteetses keskkonnas mugava asukohaga südalinnas. Selleks, et teenida vaimse ja füüsilise tervikliku heaolu eesmärki on ühendanud omavahel aktiivne sportimine, spaahoolitsused ning tervislik menüü kohvikus. CitySpa teenused ja atmosfäär moodustavad tervikliku spaa elamuse järgides heaolu kontseptsiooni põhimõtteid. Nii ei ole spordiklubi puhul tegemist pelgalt klassikalise spordiklubiga, vaid treening on osa klubi elustiilist, millele lisaks spaa annab võimaluse nautida meeldivas atmosfääris nii klassikalisi kui ka kaasaegseid spaateenuseid. Eesmärgiks on pakkuda külastajatele kiiret lõõgastust ning rahulolu keset urbaniseerunud linnaolustikku. Kõikide teenuste lahutamatuks osaks on kaasaegne keskkond ning tähelepanelik ja professionaalne teenindaja. Pakutakse hoolikalt läbimõeldud keskkonda, et hoolitseda füüsilise vormisoleku eest nii väikeses grupis kui ka individuaalselt treenides (CitySpa, 2015). CitySpa järgib olulisemaid spaa trende ning kohandab vastavalt nendele ka oma tooteid ja teenuseid, et pakkuda parimat võimalust igakülgse heaolu rakendamiseks igapäevaelus.

CitySpa spordiklubi koosneb kolmest osast:

- Jõusaal – jõusaalitreening on parim viis treeninguks inimeste jaoks, kes soovivad vabalt valida treeningu aega. Professionaalsed jõusaaliseadmed on mugavad, lihtsalt käsitletavad ja turvalised kasutamiseks. Kohapeal on võimalus konsulteerida ka personaaltreeneritega, kes aitavad vajadusel koostada individuaalse ja tulemusliku treeningkava ning õpetavad selgeks harjutuste tehnika. CitySpa jõusaal on varustatud kvaliteetsete jõusaaliseadmetega ning komplekteeritud selliselt, et treenida saavad efektiivselt nii tervisesportlased, kui ka need, kes soovivad maksimaalseid tulemusi saavutada.
- Treeningsaalid – CitySpa`s on suurepärased võimalused tegelemaks erinevate treeningutega, kuna iga treeningu jaoks on loodud spetsiaalne treeningsaal, mis toetab treeningut. Lisaks rühmatreeningu saalile on eraldi saalid spinningu, jooga ja pilatse harrastajatele. Spinningusaalis on spetsiaalne helisüsteem, ekraan ning uusimad rattad, mis on paigutatud astmeliselt, et igal treenijal oleks segamatu võimalus näha ekraani ning treenerit. Pilatse saalis on võimalus treenida nii matil harjutusi sooritades, kui ka spetsiaalsetel masinatel, mis aitavad paremini tunnetada sisemisi lihaseid ning nende treenimist. Joogasaali valgustus, helikindlad seinad ning hoolega valitud sümbolid aitavad paremini keskenduda meditatiivsetele harjutustele, toetades idamaistes kehale ja meelele pühendatud tundides sisemise tasakaalu leidmist.
- Basseiniala – soojus ja vesi on lõõgastuse nurgakivideks ning pakuvad kõige suuremat võimalust lõdvestumiseks. Erinevad saunad, vannid ja basseinid pakuvad rahulolu nii peale treeningut kui ka väsitavat tööpäeva. Lõõgastumiseks on võimalik valida auru sauna, soome sauna ning hammami vahel. Basseinis saab nautida vabalt voolavat vett, mis toob endaga kaasa hea energia. Lisaks annab bassein võimaluse meeleolukaks treeninguks. Erinevad basseinitreeningud on loodud selleks, et treenida efektiivselt ka vees. Basseini- ja saunaala atmosfäär on luksuslik ja rahulik ning baldahhiinide all olev puhkeala pakub võimalust lõõgastumiseks, ajakirjade lugemiseks ning tervislike smuutide nautimiseks. Külastajatele pakutakse soovi korral võimalust kasutada hommikumantlit, rätikut ja personaalseid spaajalanõusid.

Saunadest saab valida kolme erineva sauna vahel:

- Razul – puhastusrituaal pärineb araabiamaadest ning seisneb keha puhastamises mudadega, mis annab pehme naha. Iga klient saab väikese kausi, kus on kolm erineva toimega mudakuuli, mis puhastavad, koorivad ja väljutavad toksine. Mudadele pole lisatud kunstlike värvaineid ning muda värv on naturaalne.
- Hammam – põhimõte on sarnane rooma saunale, kuid on olemuselt ja toimelt leebem. Temperatuur jääb +40°...+45°C vahele. Traditsioonilises hammamis on teenindaja, kes tegutseb massööri ja/või pesijana, kuid hammami kaasaegne versioon on eelkõige sotsiaalset saunafunktsiooni täitev, olles oma temperatuuriga ideaalseks sissejuhatuseks kehahoolitsustele, eriti massaažile.
- Leilisaun – traditsioon on väga pikk, ulatudes aastasade tagusesse aega. Saunaga kaasnev karastamine ja kontrastsed temperatuurid on tugevad ärritajad, mis soodustavad organismi mobiliseerimist. See treenib organismi ja tugevdab immuunsussüsteemi. Leilisaun vabastab organismis energiat ja lisab elujõudu. Ühtlasi toimib saun pikaajalise lihaste lõdvestajana ja mõjub positiivselt nii kehale kui ka vaimule ning stimuleerib närvisüsteemi. Seepärast on saun väga tõhus vahend ka närvipinge maandamiseks. Higistamise käigus eemalduvad naha kaudu mürgised jääkained ning nahk muutub puhtaks ja klaariks. (*Ibid.*: 2015)

Hoolitsustest pakutakse mitmekülgsed näo- ja kehahoolitusi, massaaže, käte- ja jalgade hoolitsusi, erinevaid ilulisasid ja innovatiivset nahahooldust. Hoolitsustel kasutatavad tooted on hoolikalt valitud, et tagada personaalne lähenemine ja efektiivne tulemus. Uudse tooteliinina kasutatakse Biologique Recherche nahahooldustooteid, mis koosnevad puhastest, kontsentreeritud, töötlemata toorainetest ning on kokku pandud ülima täpsusega. Lisaks kasutatakse spaa- ja nahahooldussarja Elemis, mis hõlmab ka unikaalseid spaahoolitusi ja rituaale.

Tervisespordiga alustamisel, sportlike eesmärkide seadmisel või nende mittaavutamisel võib palju abi olla testimistest. Seetõttu pakub CitySpa võimalust ka uudsete testide tegemiseks. Testid annavad teavet, millised on kehalised võimed ja tervis ning motiveerivad neid parandama. Samuti aitab testimine püstitada reaalseid eesmärke edaspidiseks tegevuseks. Mingi aja pärast testi korrates on võimalik uurida,

mil määral on seisund muutunud ning kas on märgata tervenemist ja tugevnemist. Edusammude puudumisel on alati võimalik oma treeninguplaane korrigeerida ja asjatundjatega nõu pidada.

Testidest pakutakse:

Toidutalumatus test – kui inimese organism ei tule teatud toiduainete seedimisega toime, siis vastab immuunsüsteem sellele antikehade tootmisega. Selline tegevus koormab organismi ja toob kaasa terve hulga terviseprobleeme. Toidutalumatus test toob välja tulemused 176 toiduaine kohta ning need on esitatud lihtsal ja arusaadaval moel. Testi tegemiseks tuleb CitySpa personaaltreenerite käest küsida saatekiri, et minna laborisse verd andma. Testi tulemused saadetakse krüpteerituna spaasse või valitud personaaltreenerile. Testi vastuse saabudes kutsutakse nõustamisele ja tulemuste tõlgendamisele. Personaaltreenerid aitavad vastavalt testi tulemustele menüüd kohandada ja õiged toidud leida. Sagedaseimad toiduainete talumatusega kaasnevad probleemid on liigesepõletikud, diabeet, kilpnäärme põletik, gastrointestinaalhaired (Crohni tõbi, tsöliaakiahaigus ja ärritatud soole sündroom), naha probleemid (atoopiline ekseem, akne ja psoriaas), migreenid ja kroonilised peavalud, psüühilised häired, depressioon, ülekaalulisus, kõrgvererõhutõbi, fibromüalgia, kõrge kolesterooli tase, podagra jne. Oluline on teada, et toiduallergia ja toidu talumatus ei ole üks ja seesama. Allergia on organismi ülitundlikkus mingi aine suhtes ja selle sümptomid tekivad kohe peale toiduaine tarbimist. Toidutalumatus tagajärjed inimkehale ilmnevad aga pika aja jooksul. Neid ei tajuta kohe, kuid nad tugevnevad vähehaaval mittetalutava toiduaine igapäevase söömise tagajärjel tekkiva toksiinide kuhjumise tõttu ning võivad lõpuks muutuda tõsiseks, eeskätt põletikuga kulgevaks haiguseks. CitySpa partneriks testi analüüsimisel on Quattromed HTI Laborid (*Ibid.*: 2015).

Geenitest – annab infot sportliku võimekuse vallas, näitab millised on vitamiinide ja mikrotoitainete puudulikkuse riskid ja millised toitumisviisid suurendavad kaalutõusu riski. Geenid annavad liigse kehakaalu riskist umbes poole (40-70%). See ei ole tingimata otsene mõju. Geenid mõjutavad ka seda, mismoodi elustiil mõjutab kehakaalu. Geenitest aitab leida vastused järgmistele küsimustele:

- Kas ollakse spordis võimekam vastupidavus – või jõualadel?
- Milline on aeroobne võimekus?
- Milline on oht spordivigastusteks?
- Milline on treeningutest taastumise võime?
- Kuidas mõjutab jõusaalitreening lihasmassi kasvu?
- Millised neist mikrotoitainetest ja vitamiinidest on suurema puudulikkuse riskiga: vitamiinid B12, D, A, B9, B6, folaat, omega-3, magneesium, kaltsium, raud.
- Kas rasvade rohke söömine on oluliseks kaalutõusu riskiks?
- Kas valgurikas toit aitab kaalu alandada?
- Kas süsivesikurikas toit suurendab kaalutõusu riski?
- Milline on treeningu mõju kehakaalule?
- Kui efektiivne on kalorite piiramine kaalu alandamise eesmärgil?
- Kas omatakse keskmisest madalamat energiakulu puhkeolekus?
- Milline on treeningu mõju kehakaalule?
- Kui suur on võimalus, et pärast allavõtmist kaal uuesti tõusma hakkab?

Geenide analüüsimiseks vajalik proov on suu limaskestast kaapeproov, mida on lihtne ise võtta, vajalikud vahendid saab CitySpa vastuvõtust või personaaltreeneri käest. Testi tulemused saadetakse otse kliendile, kuid testi paremaks mõistmiseks tuleks võtta ühendust personaaltreeneriga, kes aitab testi tõlgendada ja leida vajalikud vastused. Geenitesti vastus on hetkel veel ainult inglise keeles. CitySpa jaoks on geenitesti koostanud Geenitestide Labor (*Ibid.*: 2015).

Selleks, et saada täiuslik ja holistiline spaa elamus on lisaks eelpoolmainitud teenustele võimalik ka tervislikult einestada kohvikus. Menüüs on tervislikud ja maitavad traditsioonilised jaapani road. Joogivaliku sortimendis on värsked mahlad, smootid, naturaalselt maitsestatud vesi, kohv, taimeteed, kvaliteetvein ja vahuvein. Desserdiks pakutakse värsked puuvilju ja sorbetti.

## 2.2. Uuringu eesmärk, meetod ja korraldus

Läbiviidava uuringu eesmärgiks on välja selgitada tervislike eluviiside olulisus päevaspaa klientide jaoks ning vastavalt uuringu tulemustele teha ettepanekuid kuidas edendada tervislike eluviise CitySpa päevaspaas. Selleks koostas autor küsimustiku, mille abil saab välja selgitada külastajate hinnangu oma elustiilile, hinnata spaa rolli tervislike eluviiside edendamisel, hinnata spaa poolt pakutavaid tooteid ja teenuseid ning määratleda külastajate ootusi spaale.

Ülesannete täitmiseks kasutatakse uurimismeetodina kvantitatiivset meetodit, mis seisneb küsitluse läbiviimises CitySpa külastavate klientide seas. Saadud andmete abil selgitab diplomand välja pakutavate toodete ja teenuste tugevused ja kitsaskohad ning vastavalt tulemustele teeb järeldusi ja ettepanekuid. Ankeetküsitluse kasuks otsustas autor peamiselt seetõttu, et see on hea võimalus koguda informatsiooni võimalikult paljudelt respondentidelt, see on hea võimalus uurida inimeste suhtumist mingi teema suhtes ning teada saada nende arvamusi ja hinnanguid. Samuti on uuringu tulemuste analüüsi lihtne teostada, kuna küsimused on standardsed. (Pros and... 2014)

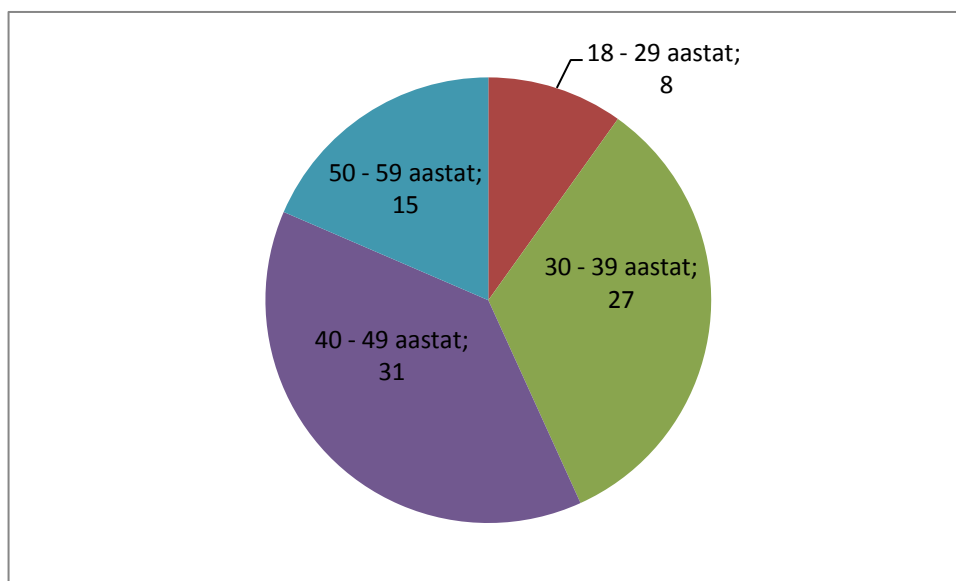
Küsitluse läbiviimiseks koostati ankeet 17 küsimusega. Ankeet oli koostatud eesti keeles, kuna enamik CitySpa klientidest on eestlased. Ankeet oli jagatud paberkandjal. Küsimustikus oli kasutatud nominaalskaalat, järjestusskaalat ja kardinaalskaalt. Skaaladel põhinevad küsimused olid erineva tugevusastmega, millest vastaja valis sobivaima. Tegemist oli poolstruktureeritud küsimustikuga, mis sisaldab nii suletud kui ka avatud küsimusi. Küsimustele lisaks olid ette antud ka vastusevariandid. Samuti oli võimalik vastata nii valikvastustega küsimustele, mille täitmisel valis klient sobivama variandi kui ka avatud küsimustele, kus jäeti vaba koht oma arvamuse kirjutamiseks.

Uuringu läbiviimise perioodiks oli 20.02.2015–31.03.2015. Enne põhiuuringut viis autor läbi pilootuuringu 17.02.2015, mille põhjal oli võimalik hinnata küsimustiku efektiivsust. Üldkogumiks olid kõik CitySpa kliendid, kes külastasid päevaspaad uuringu läbiviimise perioodil. Kõikidel külastajatel oli võimalik valimisse sattuda ning küsitlusele vastata. Valimi moodustasid kliendid, kes vastasid ankeedile ajavahemikus 20.02.2015–31.03.2015. Küsitlusele vastamine oli anonüümne. Ettevalmistatud ankeete



oli 110, täidetud ankeete saadi tagasi 81. Uuringust saadud andmete analüüsimiseks kasutas autor statistilist kirjeldavat andmete analüüsi. Tagastatud ankeetküsitluse andmed sisestati Microsoft Excel andmetöötlusprogrammi, mille abil koostati diagramme ja jooniseid, mis annavad visuaalse kujutluse uuringu tulemustest.

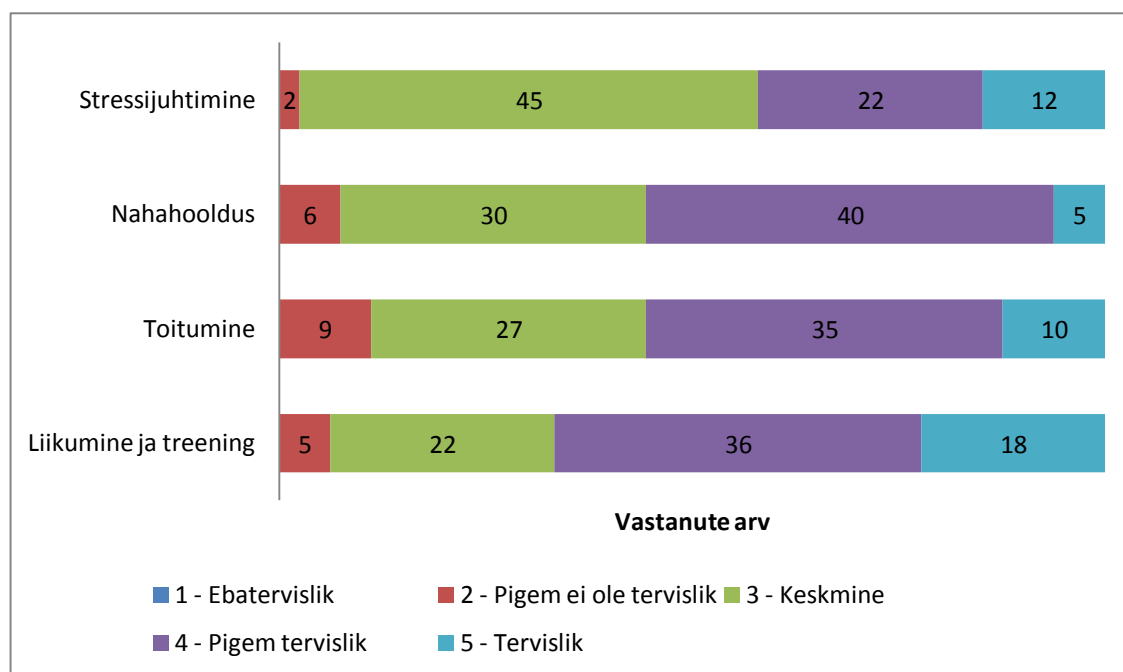
Käesolevaga annab töö autor ülevaate läbiviidud küsitluse tulemusest, mida illustreerivad autori koostatud joonised. Kokku vastas küsimustikule 81 päevaspaad külastanud klienti, kellest 64 olid naised, ehk 79% ning 17 mehed, ehk 21%. Kuna naiste osakaal oli suurem, põhinevad uuringu tulemused pigem naiste arvamusel. Vanusegruppidest selgus, et kaheksa inimest olid 18–29 aasta vanused, 15 olid vahemikus 50–59, 27 olid vanusevahemikus 30–39 ja 31 inimest jäid vanusegruppi 40–49. Kõige suurema vanuserühmana olid vastanute seas esindatud 40–49 aasta vanused inimesed. Alla 18 või üle 60 eluaasta ei olnud ükski vastanutest (vt joonis 1). Vastanute hulgast võib järeldada, et vanuserühm 30–49 võis olla rohkem huvitatud ankeedi täitmisest ning tervislike eluviiside edendamisest.



**Joonis 1.** Vastanute jaotus vanuse lõikes. n=81

Kuna tervislike eluviiside juures on olulisel kohal nii liikumine, treening, toitumine, stressijuhtimine kui ka nahahooldus, siis paluti külastajatel hinnata oma elustiili antud valdkondades 5-palli skaalal, kus 1 on ebatervislik, 2 pigem tervislik, 3 keskmine, 4

pigem tervislik ja 5 tervislik. Selle küsimuse tulemuste põhjal on koostatud tulpdiagramm (joonis 2), milles on välja toodud külastajate hinnang oma elustiilile. Külastajad hindasid oma elustiili enamasti keskmiseks või pigem tervislikuks. Mitte üheski valdkonnas ei hinnatud oma elustiili ebatervislikuks. Liikumist ja treeningut hinnati peamiselt pigem tervislikuks ning vaid viis vastajat hindas seda pigem mitte tervislikuks. Toitumist hinnati samuti peamiselt pigem tervislikuks, kuid ka üheksa vastajat, mis on enam kui kümnendik pidas toitumist pigem mitte tervislikuks. Nahahooldust hindasid pooled vastanutest pigem tervislikuks. Stressijuhtimist hindasid üle poolte vastanutest keskmiseks, mistõttu see näib vajavat rohkem tegelemist. Tulemustest võib välja lugeda, et toitumine ja stressijuhtimine vajaksid kõige enam tähelepanu külastajate elustiili tervislikumaks muutmisel.



**Joonis 2.** Külastajate hinnang oma elustiilile.

Kui saadud tulemusi võrreldi meeste ja naiste lõikes, siis selgus, et mehed pidasid oma eluviise kõikides aspektides keskmiseks või pigem tervislikuks. Naised pidasid oma eluviise kõigis aspektides pigem mitte tervislikust kuni tervislikuni. Ebatervislikuks ei hinnanud oma eluviisi ükski vastanutest. Liikumist ja treeningut hindasid suurem osa meestest (12 meest) pigem tervislikuks ning väike osa (kolm meest) tervislikuks.

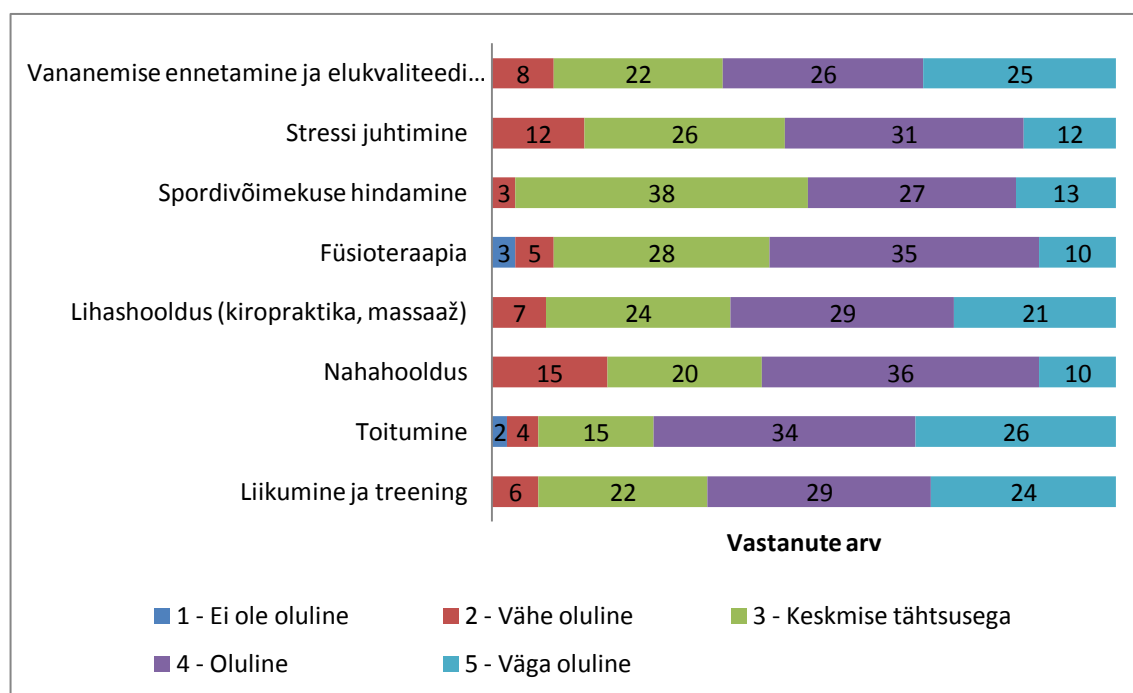
Naistest hindas oma liikumist ja treeningut ligi kümnendik (viis naist) pigem mitte tervislikuks, keskmiseks hindas ligi kolmandik (22 naist), pigem tervislikuks hindas kolmandik (24 naist) ning tervislikuks hindas alla kolmandiku (15 naist). Võrdlusest selgus, et mehed hindavad oma eluviise liikumise ja treeningu osas tervislikumaks kui naised. See võib tuleneda ka sellest, et naised suhtuvad reeglina oma kehasse kriitilisemalt ning tunnevad suuremat vajadust olla paremas vormis, et saavutada ideaali. Samas võib see ka viidata asjaolule, et mehed ongi füüsiliselt aktiivsemad ning sel tasandil ka tervislikemate eluviisidega.

Toitumise osas hindas kolmandik (kuus meest) meestest oma elustiili keskmiseks ning valdav enamus (11 meest) hindas pigem tervislikuks. Naiste hulgas hindas üle kümnendiku (üheksa naist) oma toitumist pigem mitte tervislikuks, keskmiseks hindas toitumist ligi kolmandik (21 naist), pigem tervislikuks hindas üle kolmandiku (24 naist) ning tervislikuks hindas üle kümnendiku (kümme naist). Nii mehed kui naised mõlemad hindasid oma toitumist pigem tervislikuks, kuid naiste näitajad varieerusid rohkem ning oli ka neid kes hindasid toitumist ebatervislikuks või tervislikuks. Antud tulemus võib viidata sellele, et naised kipuvad oma toitumist rohkem jälgima ja hindama ning võivad olla teadlikumad ja kriitilisemad selle osas. Samuti võivad naiste toitumisharjumused rohkem kõikuda.

Nahahooldust hindas valdav enamus meestest (12 meest) keskmiseks ning kolmandik (viis meest) hindas seda pigem tervislikuks. Naistel varieerusid vastavad näitajad rohkem. Kümnendik (kuus naist) hindas nahahooldust pigem mitte tervislikuks, kolmandik (18 naist) hindas seda keskmiseks, üle poolte (35 naist) hindas oma nahahooldust pigem tervislikuks ning alla kümnendiku (viis naist) hindas tervislikuks. Tulemustest selgub, et kuigi naiste vastused varieerusid rohkem ja olid äärmuslikumad, siis kokkuvõttes hindavad naised oma nahahooldust tervislikumaks kui mehed. Võimalik, et naised pööravad rohkem tähelepanu oma nahahooldusele ning peavad seda olulisemaks kui mehed.

Et selgitada välja, kui oluliseks peetakse personaalset nõustamist erinevates elustiili puudutavates valdkondades esitati spetsiifilisemaid küsimusi nii liikumise, toitumise, nahahoolduse kui ka stressi juhtimise kohta (joonis 3). Vastuse, ei ole oluline, andsid

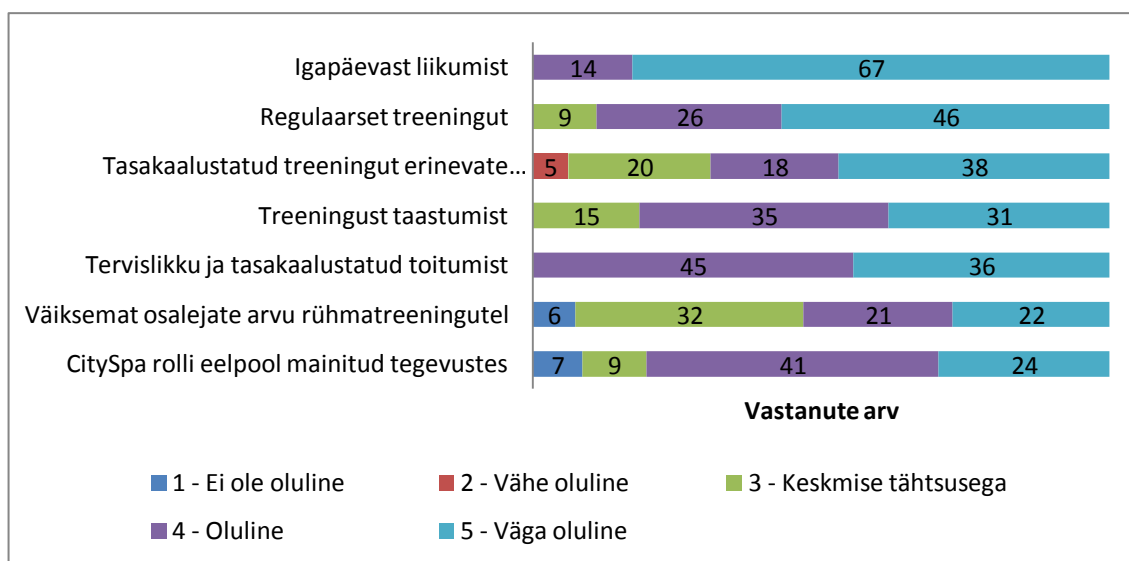
ainult kaks külastajat toitumise osas ja kolm külastajat füsioteraapia osas. Seega võib järeldada, et tervislike eluviiside edendamiseks peetakse valdavalt ka oluliseks konsulteerimist professionaalidega. Nahahoolduses, stressijuhtimises ja vananemise ennetamises ning elukvaliteedi säilitamises pidas kümnendik või veidi enam personaalset nõustamist vähe oluliseks. Ligi kolmandik või üle selle pidas personaalset nõustamist tähtsusest keskmiseks või oluliseks kõigis nimetatud valdkondades. Väga oluliseks peeti personaalset nõustamist ennekõike toitumises, liikumises ja treeningus, vananemise ennetamises ja elukvaliteedi säilitamises ning lihashoolduses. Sellest võib järeldada, et päevaspaa külastajad peavad oluliseks konsulteerimist professionaalidega ning tunnevad vajadust personaalse nõustamise järgi tervisliku elustiili edendamisel. Samuti kajastub tulemustest, et kõige olulisemateks valdkondadeks peetakse toitumist, liikumist, vananemise ennetamist ja lihashooldust. Kõikides nendes aspektides saab päevaspaa olulisel määral kaasa aidata ning olla osaks inimese tervislikemate eluviiside edendamisel.



**Joonis 3.** Personaalse nõustamise olulisus tervislike eluviiside edendamisel.

Kuna treeningul, igapäevasel liikumisel ja toitumisel on suur roll tervislike eluviiside ja elukvaliteedi edendamise ja säilitamise juures, mida kinnitasid ka eelmise küsimuse

tulemused, siis paluti külastajatel hinnata ka liikumise, toitumise ja treeningust taastumise olulisust ning anda hinnang päevaspaa rollile antud valdkondades (joonis 4). Selgus, et igapäevast liikumist peeti kõige olulisemaks, kuna selle märkis väga oluliseks lausa 67 külastajat ning 14 külastajat märkis selle oluliseks, variante alla selle ei pakkunud ükski külastaja. Ka regulaarset treeningut peeti väga oluliseks, ehkki siin oli märgitud ka üheksal korral tähtsust keskmiseks. Lisaks märgiti oluliseks tasakaalustatud treeningut, kuid seda juba pisut vähem. Treeningust taastumist hinnati pigem oluliseks. Tasakaalustatud ja tervislikku toitumist peeti kas oluliseks või väga oluliseks, mitte ükski külastaja ei pidanud seda vähem tähtsaks. Väiksemat osalejate arvu rühmatreeningutel, mis tagab personaalsema lähenemise ning seeläbi efektiivsemad tulemused, hinnati tähtsusest enamasti keskmiseks. CitySpa päevaspaa rolli antud tegevustes hindasid üle poolte vastanutest oluliseks, üle kolmandiku väga oluliseks ning üheksa külastajat hindas tähtsust keskmiseks ja seitse ei pidanud seda oluliseks. Sellest võib järeldada, et külastajad kasutavad päevaspaa teenuseid olulisel määral selleks, et oma liikumis- ja toitumisharjumusi parandada.

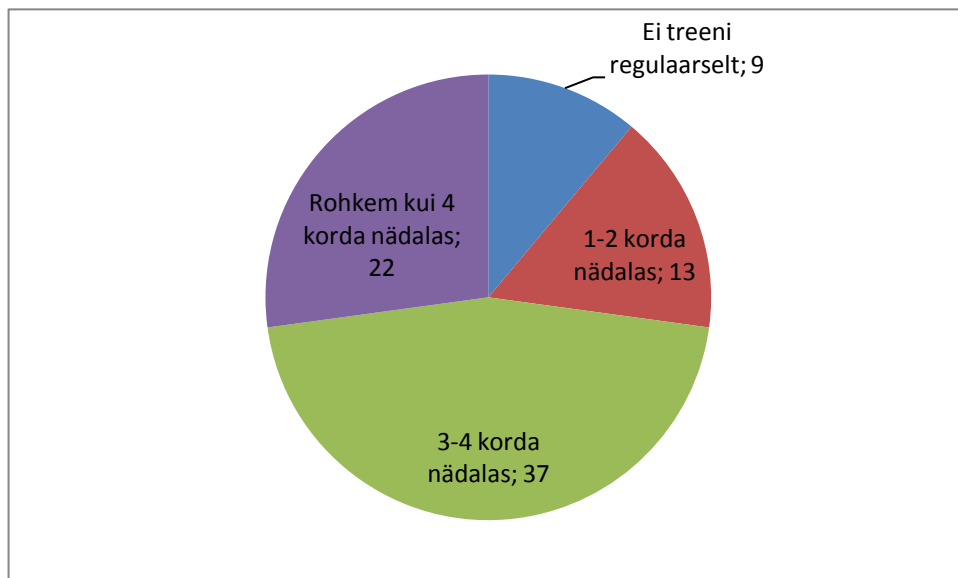


**Joonis 4.** Liikumise ja toitumise olulisus ning päevaspaa roll selles.

Külastajatelt uuriti ka seda kui tihti nad end treenivad (joonis 5) ning suur hulk, kokku 59 vastajat treenib regulaarselt ehk kolm kuni neli või enam korda nädalas. Umbes kümnendik ei treeni end regulaarselt. Selle tulemusena võib öelda, et inimesed

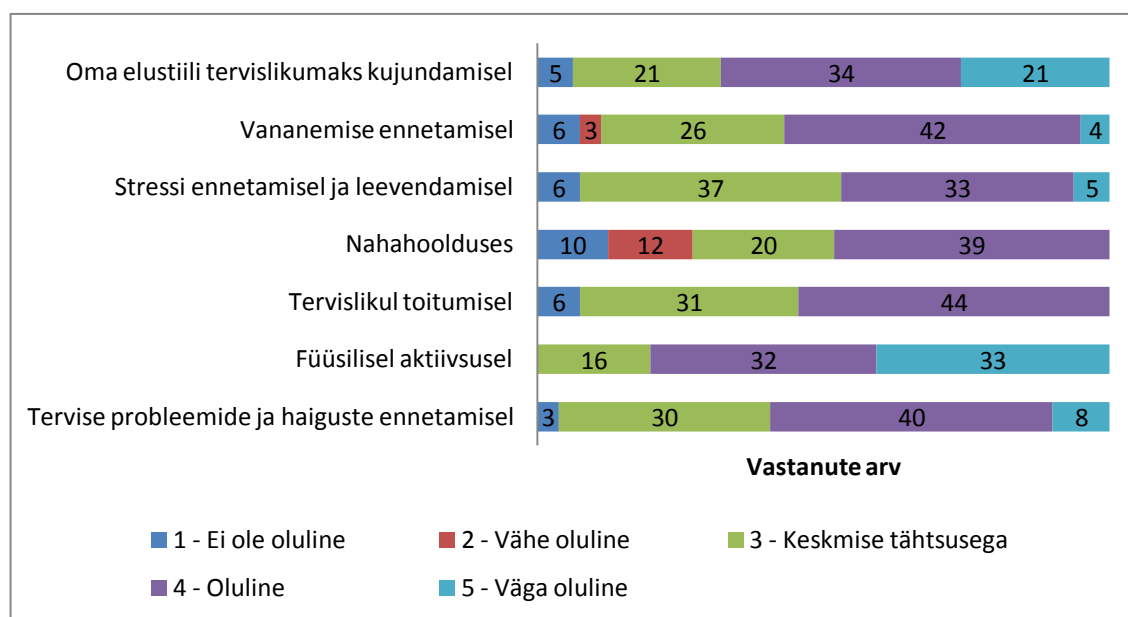
teadvustavad liikumise rolli ja olulisust tervislike eluviiside juures ning rakendavad seda oma elus.

Kui antud näitajates uuriti erinevusi meeste ja naiste vahel, siis selgus et mehed treenivad kolm või enam korda nädalas, samas kui naiste vastused varieerusid alates sellest, et ei treenita end regulaarselt kuni selleni, et treenitakse enam kui neli korda nädalas. Meestest suurem enamus (12 meest) treenib kolm kuni neli korda nädalas ja kolmandik (viis meest) treenib rohkem kui neli korda nädalas. Naistest väike osa (9 naist) ei treeni end regulaarselt ning kahekümnendik (13 naist) treenib üks kuni kaks korda nädalas. Samas kui valdav enamus (25 naist) treenib kolm kuni neli korda nädalas ning ligi kolmandik (17 naist) treenib rohkem kui neli korda nädalas. Meeste ja naiste treeningharjumuste osas suuri erinevusi välja tuua ei saa, kuna valdav enamus nii mehi kui naisi treenib end regulaarselt (kolm kuni neli korda nädalas). Küll aga võib vastustest järeldada, et mehed kasutavad päevaspaa teenuseid peamiselt treeninguks ning naised teevad seda vähemal määral. Üheks põhjuseks võib olla, et naised kasutavad päevaspaa teenuseid mitmekesisemalt ning külastavad rohkem ka erinevaid hoolitsusi.



**Joonis 5.** Päevaspaa külastajate treeningharjumused. n=81

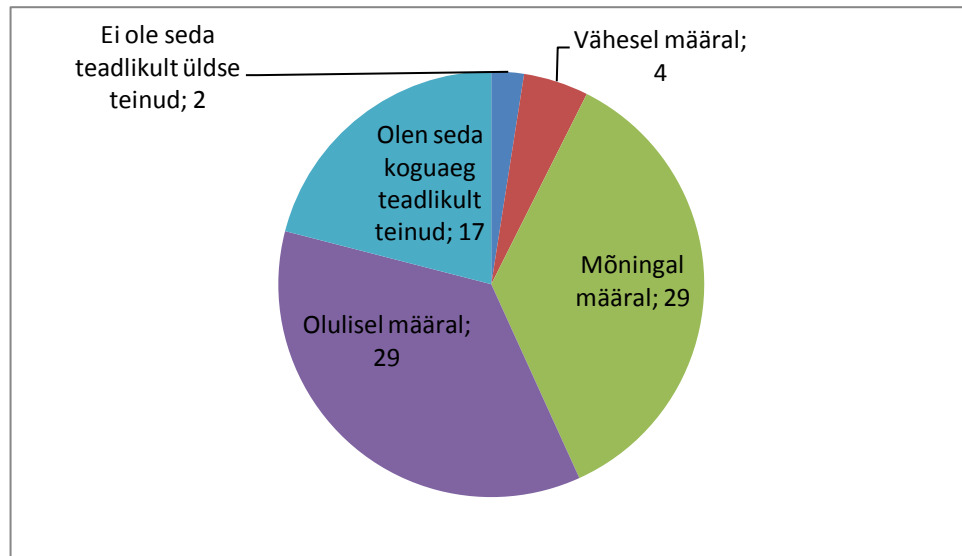
Selleks, et hinnata päevaspaa rolli olulisust tervislike eluviiside juures küsitleti kui oluliseks peetakse CitySpas pakutavate teenuste rolli oluliste tervisemõjutajate osas (joonis 6). Kõige enam oluliseks peeti päevaspaa rolli füüsilisel aktiivsusel, kuna selle olid märkinud väga oluliseks ligi pooled külastajatest (33 külastajat). Enamikes valdkondades peeti aga päevaspaa rolli oluliseks, mille olid nii märkinud üle poolte või ligi pooled külastajatest tervisliku toitumise, vananemise ennetamise, tervise probleemide ja haiguste ennetamise, nahahoolduse, oma elustiili tervislikumaks kujundamise, stressi ennetamise ja füüsilise aktiivsuse osas. Umbes kolmandik vastanutest olid märkinud kõikide aspektide juures päevaspaa rolli keskmise tähtsusega. Vähe oluliseks pidas päevaspaa rolli 12 külastajat nahahoolduses ja kolm külastajat vananemise ennetamisel. Vastust ei ole oluline märgiti vähe, kõige enam nahahoolduses (kümme inimest), teistes kategooriates oli vastanute hulk kuni kuus inimest, mis on alla kümnendiku vastanutest. Sellest järeldub, et päevaspaa roll on oluliseks indikaatoriks tervislike eluviiside edendamisel.



**Joonis 6.** Päevaspaa teenuste roll tervislike eluviiside edendamisel.

Lisaks päevaspaa teenuste rolli olulisuse mõistmisele sooviti välja selgitada, kas külastajad on teadlikult valinud päevaspaa teenuseid oma tervislike eluviiside edendamiseks või mitte (joonis 7). 29 vastanut märkis, et nad kasutavad CitySpa poolt

pakutavaid teenuseid oma tervislike eluviiside edendamiseks olulisel määral. Sama palju vastanuid märkis vastuseks mõningal määral. 17 vastanut, mis on pisut alla kolmandiku, märkis, et on seda koguaeg teadlikult teinud. Vaid kaks vastanut märkis, et ei ole seda teadlikult teinud. Sellest jäeldub, et külastajad kasutavad päevaspaa teenuseid teadlikult oma tervislike eluviiside edendamiseks ning päevaspaal on oluline koht tervislike eluviiside üleüldisel edendamisel.



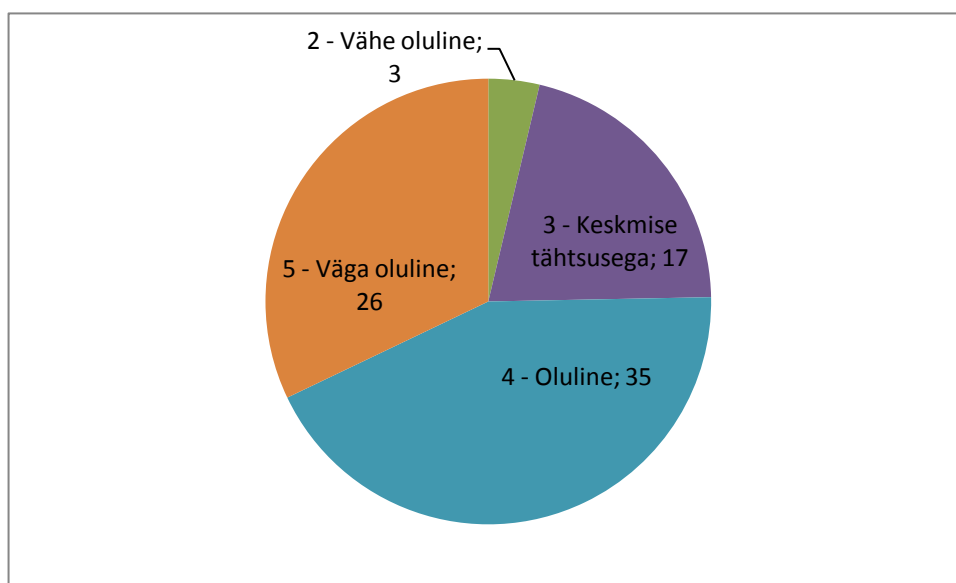
**Joonis 7.** Päevaspaa teenuste teadlik kasutamine tervislike eluviiside edendamisel. n=81

Kui tulemusi võrreldi meeste ja naiste vahel, siis selgus, et mehed valisid ainult vastuseid mõningal määral (kuus meest) ja olulisel määral (11 meest). Valdav enamus, ligi kolmveerand vastanud meestest kasutab olulisel määral CitySpa poolt pakutavaid teenuseid oma tervislike eluviiside edendamiseks. Naiste puhul ei ole seda teadlikult üldse teinud kaks naist, vähesel määral neli naist, mõningal määral 23 naist, olulisel määral 18 naist ning kogu aeg on seda teadlikult teinud 17 naist. Kuna ligi kolmandik naistest kasutab teadlikult CitySpa teenuseid oma tervislike eluviiside edendamiseks, siis võib järeldada, et naised kasutavad teadlikumalt päevaspaa teenuseid oma tervislike eluviiside edendamisel kui mehed. See võib olla tingitud ka asjaolust, et naised võivad olla rohkem kursis spaade kui tervist mõjutavate üksuste omadustega.

Kuna kõik külastajad ei pruugi olla teinud teadlikke valikuid oma tervislike eluviiside edendamiseks, siis paluti lisaks hinnata ka päevaspaa rolli olulisust oma tervislike



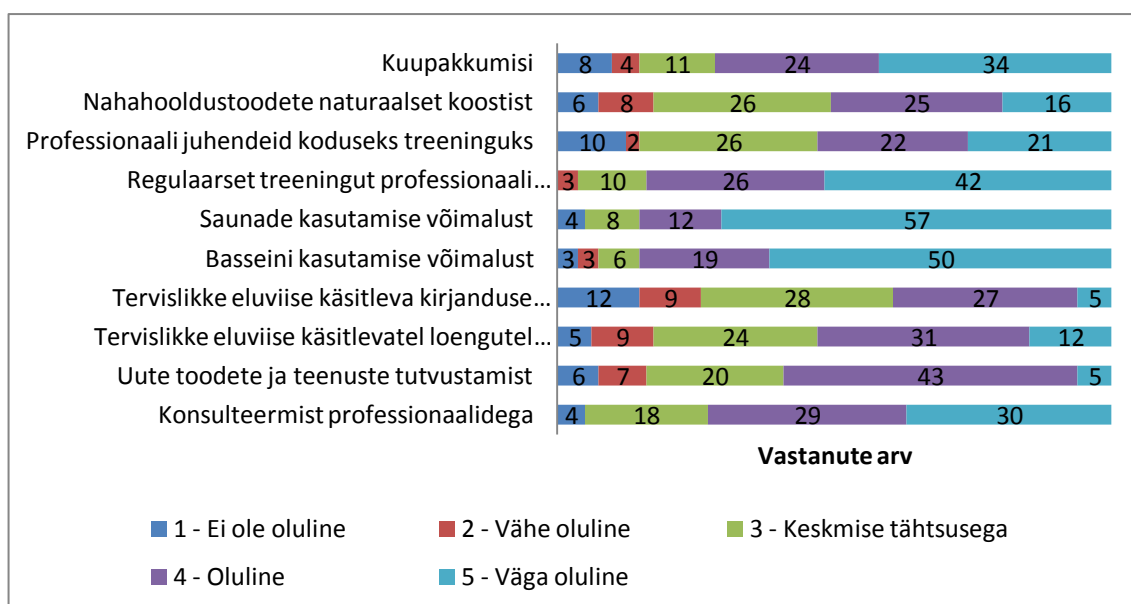
eluviiside edendamisel (joonis 8). 35 külastajat, mis on pisut alla poole, hindas CitySpa rolli oluliseks, 26 külastajat väga oluliseks ning 17 keskmise tähtsusega. Vaid kolm inimest hindas vähe oluliseks ja mitte ükski ei märkinud rolli mitte oluliseks. Sellest selgub, et päevaspaa teenuste roll on oluline tervislike eluviiside edendamisel. Ehkki mitmed inimesed ei pruugi olla teinud teadlikke valikuid kasutades päevaspaa teenuseid tervislike eluviiside edendamiseks või ei ole nad sellele mõelnud, siis peetakse seda sellegi poolest oluliseks.



**Joonis 8.** Päevaspaa roll tervislike eluviiside edendamisel. n=81

Kui antud tulemustes võrreldi vastuseid meeste ja naiste vahel, siis selgus, et mehed hindavad päevaspaa rolli tervislike eluviiside edendamisel keskmisest kuni väga oluliseni. Keskmise tähtsusega hindas CitySpa rolli vaid kolm ning oluliseks seitse ja väga oluliseks samuti seitse meest 17-st. Valdav enamus meestest hindab CitySpa rolli oma tervislike eluviiside edendamisel kõrgeks. Naiste puhul olid vastused mitmekülgsemad. Vähe oluliseks hindas 64-st naisest kolm, tähtsuselt keskmiseks 14, oluliseks 28 ning väga oluliseks 19 naist. Kui meestel hindas oluliseks ja väga oluliseks võrdne osa vastanutest, siis naiste puhul hinnati päevaspaa rolli kõige enam oluliseks, mille valisid ligi pooled vastanutest. Antud tulemustest selgub, et mehed hindavad CitySpa rolli oma tervislike eluviiside edendamisel olulisemaks kui naised.

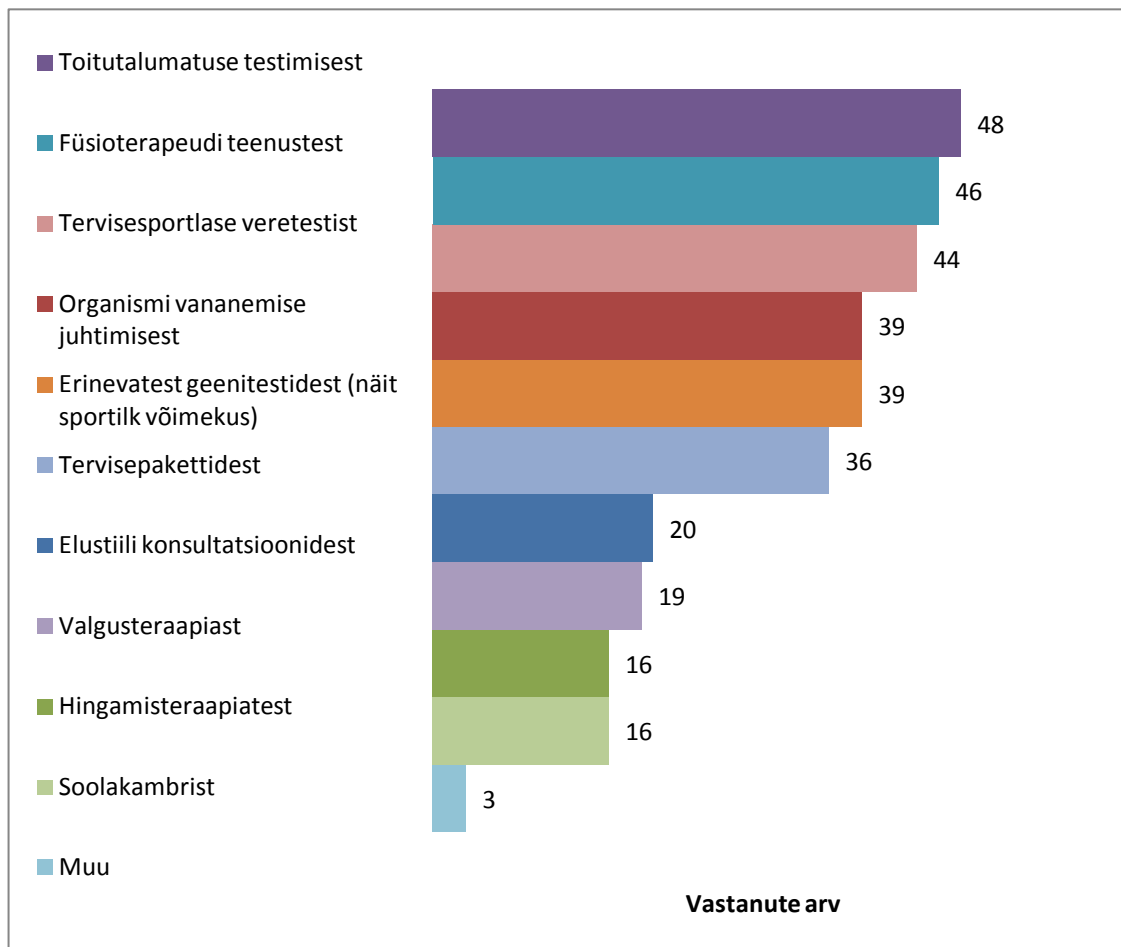
Lisaks hetkel pakutavatele teenustele päevaspaas uuriti kui oluliseks peetaks tervislikke eluviise käsitlevate loengute ja kirjanduse olemasolu ning professionaali juhendeid koduseks treeninguks, mis võimaldaks arendada teadmisi tervislike eluviiside edendamiseks ka väljaspool päevaspaa ruume (joonis 9). Väga oluliseks pidas üle poolte külastajatest saunade ja basseini kasutamise võimalust ning regulaarset treeningut professionaali juhendamisel. Oluliseks peeti uute toodete ja teenuste tutvustamist. Tervislikke eluviise käsitlevatel loengutel osalemist ja kirjanduse olemasolu peeti enamasti kas oluliseks või tähtsusest keskmiseks. Professionaali juhendeid koduseks treeninguks peeti tähtsusest keskmiseks, oluliseks või väga oluliseks.



**Joonis 9.** Teenuste olulisus päevaspaas.

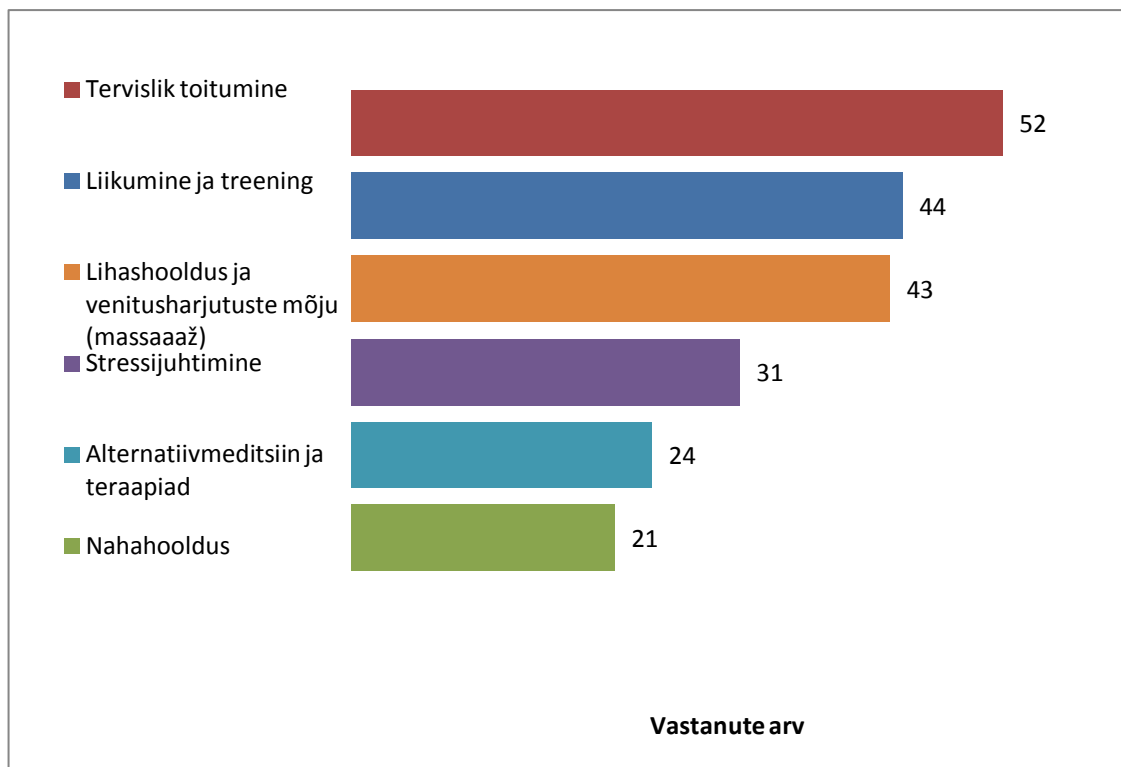
Selleks, et välja selgitada, kas külastajad oleksid huvitatud lisavõimalustest oma tervislike eluviiside edendamisel, esitati küsimusi huvi kohta juba pakutavate teenuste osas ning ka teenuste osas, mida päevaspaas hetkel veel ei pakuta (joonis 10). Üle poolte või ligi pooled vastanutest tundsid huvi toidutalumatususe testimise, füsioterapeudi teenuste, tervisesportlase veretesti, erinevate geenitestide, organismi vananemise juhtimise ja tervisepakettide vastu. Ligi kolmandik tundis huvi ka elustiili konsultatsioonide, valgusteraapia, hingamisteraapia ja soolakambri vastu. Lisaks pakuti välja kahel korral infrapuna sauna ning ühel korral personaalse treeningkava võimalust

uutele klientidele. Tulemustest järeldub, et külastajad on avatud uuendustele ning mitmeid teenuseid, mida veel ei pakuta, võiks lisada teenuste nimekirja.



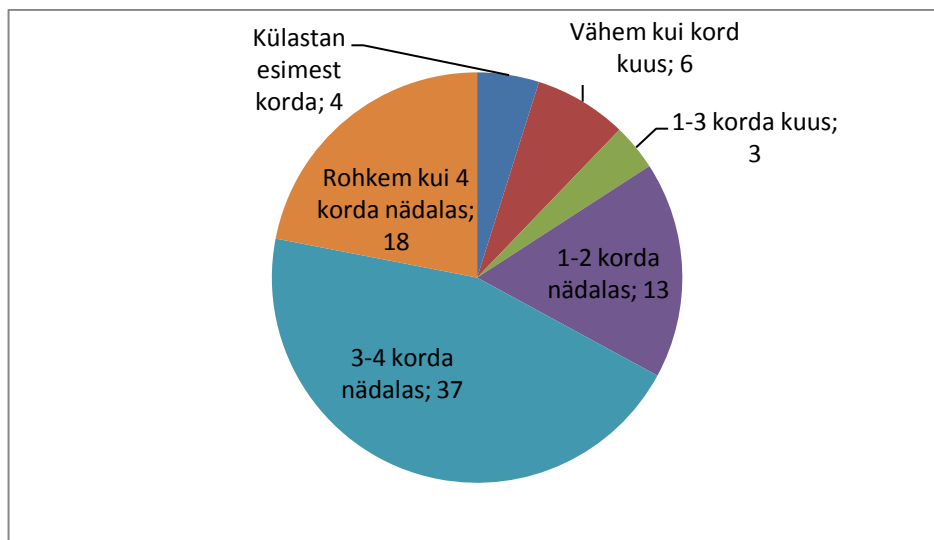
**Joonis 10.** Huvi lisavõimaluste vastu tervislike eluviiside edendamisel päevaspaas.

Selleks, et uurida välja, milliste teemade kajastamist külastajad ootaksid loengutelt ja kirjanduselt anti neile ette vastusevariandid koos võimalusega lisada endapoolseid soovitusi variandi muu alla (joonis 11). Kõige enam tunti huvi terviklikku toitumist, liikumist ja treeningut ning lihashooldust käsitleva info vastu, mille märkisid üle poolte külastajatest. Üle kolmandiku tundis huvi ka stressijuhtimise, alternatiivmeditsiini ja nahahoolduse vastu. Omapoolseid soovitusi loengute ja teemade osas ei pakkunud välja ükski külastaja. Lähtudes tulemustest võiks päevaspaa pakkuda mitmeid loenguid ning kirjandust lugemiseks. Kõige enam sobisid loenguteks argipäevad peale kella 17.00, nendest enim sobis kolmapäeva õhtupoolik.



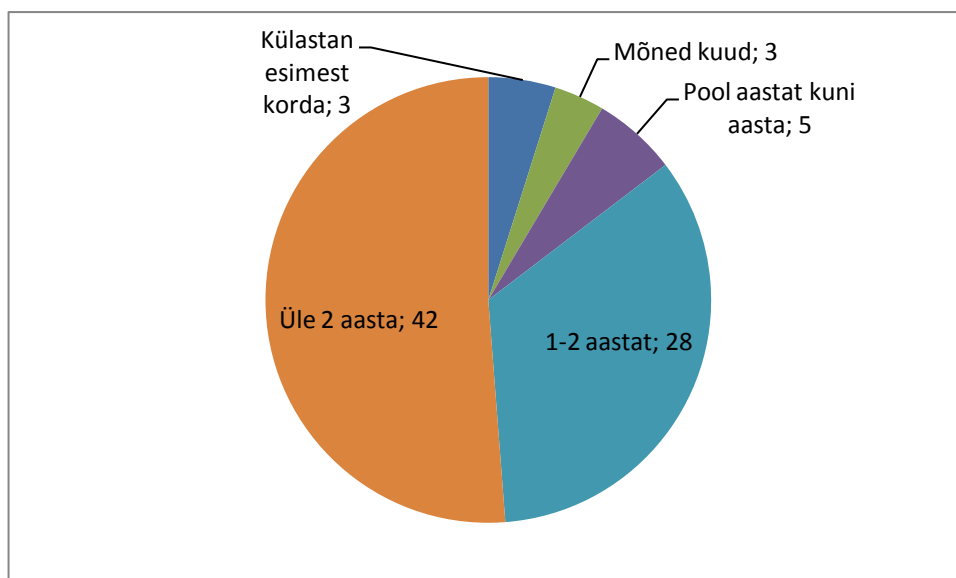
**Joonis 11.** Huvipakkuvad teemad loengute ja kirjanduse tarbeks päevaspaas.

Selleks, et selgitada välja, kas külastajad kasutavad päevaspaas teenuseid regulaarselt küsiti nende CitySpa külastuse sageduse kohta (joonis 12). Ligi pooled respondentidest külastavad CitySpa`d kolm kuni neli korda nädalas, mis tähendab et päevaspaad külastatakse regulaarselt ning see on osa elustiilist. Vähem kui kord kuus külastab CitySpa`d alla kümnendiku respondentidest.



**Joonis 12.** Päevaspaa külastuse sagedus. n=81

Selleks, et välja selgitada, kas vastanud on püsikliendid või mitte küsiti lisaks kui kaua ollakse kasutanud CitySpa teenuseid (joonis 13). Üle poolte (42 inimest) vastanutest on teenuseid kasutanud üle kahe aasta ning üle kolmandiku (28 inimest) on neid kasutanud üks kuni kaks aastat, mis näitab et valdav enamus respondentidest on püsikliendid. Antud tulemustest võib järeldada, et päevaspaa teenuseid kasutatakse regulaarselt ning need on elustiili üheks osaks ja seega olulisel kohal tervislike eluviiside edendamisel.

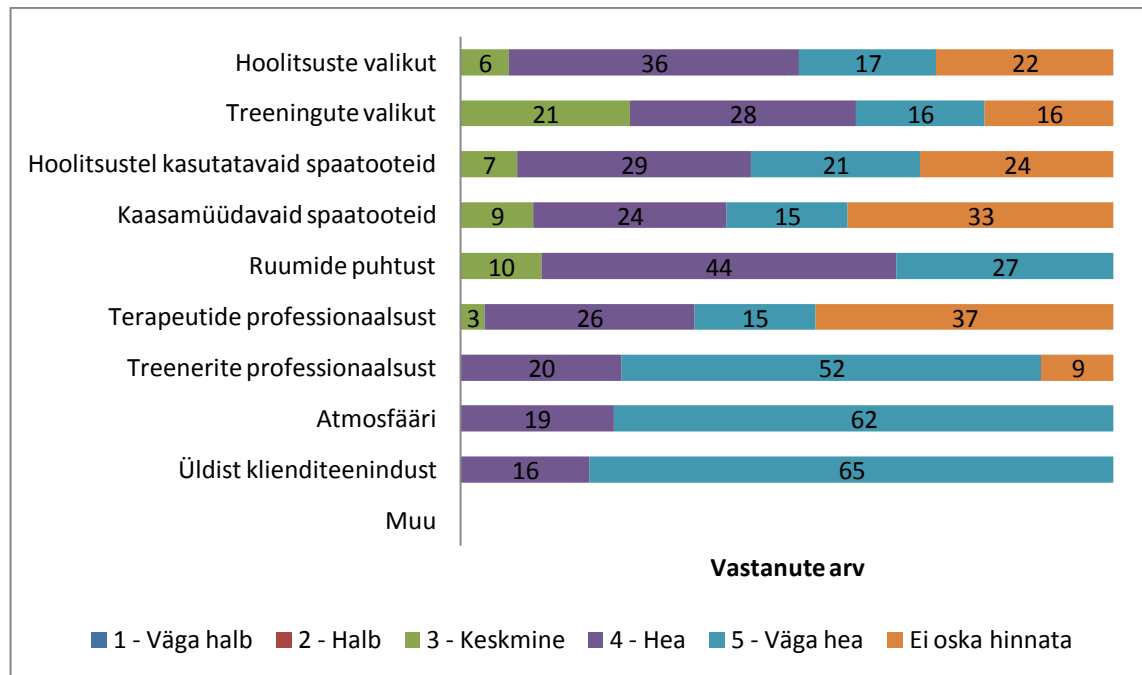


**Joonis 13.** Päevaspaa püsiklientide määratlemine. n=81

Selleks, et välja selgitada üldine rahulolu CitySpa toodete ja teenustega paluti külastajatel hinnata erinevaid aspekte (joonis 14). Kõige kõrgemalt hinnati üldist klienditeenindust, atmosfääri ja treenerite professionaalsust, kuna üle poolte kuni kolmveerand vastanutest hindas neid aspekte väga heaks, ülejäänud hindasid heaks ning alla selle ei hinnanud üksi külastaja. Hoolitsuste valikut, hoolitsustel pakutavaid spaatooteid, kaasamüüdavaid spaatooteid, ruumide puhtust ja terapeutide professionaalsust võib hinnata heaks ja väga heaks, kuna alla selle ehk keskmiseks hindas antud aspekte ligikaudu kümnendik klientidest. Treeningute valiku osas olid vastused kõige mitmekesisemad ning ligi kolmandik hindas seda keskmiseks, üle kolmandiku heaks ning ülejäänud hindasid väga heaks või ei osanud vastata. Küsitlusest selgus, et treeningute valik vajaks kõige rohkem täiendamist. Kõige enam ei osanud külastajad hinnata terapeutide professionaalsust, kaasamüüdavaid spaatooteid, hoolitsustel kasutatavaid tooteid ja hoolitsuste valikut. See võib olla tingitud asjaolust, et hoolitsusi ja spaatooteid ei ole kasutatud ning seetõttu ei osata neid ka hinnata. Kokkuvõtvalt võib järeldada, et külastajad hindavad CitySpa tooteid ja teenuseid enamasti heaks või väga heaks. Lisaks paluti soovi korral lisada muid märkusi ning neid hinnata. Mõned lisatud märkused olid:

- Joogas vabade kohtade olemasolu hindas kaks klienti halvaks
- Klientide tagasiside küsimist hindas üks klient halvaks
- Asukohta hindas üks klient heaks

Kuna omapoolseid märkusi lisasid vaid üksikud külastajad, siis ei saa selle põhjal olulisi järeldusi teha, kuid rohkem tähelepanu tasuks antud punktidele siiski pöörata, et välja selgitada, kas tegemist on üksikute külastajate tähelepanekutega või olulisemate aspektidega.



**Joonis 14.** Klientide rahulolu päevaspaaga.

Viimane sisuline küsimus oli avatud küsimus, kus külastajad said esitada omapoolseid ettepanekuid CitySpa edaspidiseks arendamiseks. Antud küsimusele vastas 81-st respondendist 25. Seitse vastanut tõid välja, et on keeruline treeningutesse aega saada, kuna rühmad on täis. Kaks neist tõi esile jooga treeningu, kus on tihti rühmad täis. Üks neist mainis aga, et on positiivne, et hommikupoolikutel on treeninguid juurde lisatud. Kaks külastajat avaldas soovi toitumise nõustamise teenuse jaoks. Üks külastaja esitas ettepaneku, et treeningute broneeringuid saaks veebilehe kaudu kustutada, kuna see oleks mugavam kui helistamine või kirjutamine. Üks külastaja avaldas soovi salsa ja venitustreeningute rühmatreeningute osas. Üks külastaja avaldas soovi, et vesiaeroobika ja bodypump treeninguid oleks rohkem. Sisekujunduse poole pealt tõi üks külastaja välja, et mõningad peeglid naiste riietusruumis asuvad hämaras ning sinna oleks lampe juurde vaja. Üks külastaja tõi välja, et jooksuradade helikaablid tahavad parandamist ning neid võiks aeg-ajalt kontrollida. Üks külastaja tõi välja, et meeste tualettruumis võiks olla madalam temperatuur, et seda oleks mugavam kasutada peale treeningut, samuti soovitati rahulikumat muusikat sinna. Kaks klienti soovitas läbi mõelda reeglid väikelaste viibimise ja käitumise osas spaas, et säilitada rahulikku ja häirimatut õhkkonda. Üks klient tõi välja, et võiks sagedamini küsida külastajate tagasisidet, et

oleks rohkem suhtlemist. Üks klient tõi välja, et püsiklientidele võiks teha suunatud pakkumisi ja soodustusi. Kaks külastajat palus kiita vastuvõtu klienditeenindust. Kaks klienti mainisid, et garderoob ja dušširuum võiksid olla puhtamad. Üks klient avaldas soovi kuu infokirja osas, mis tutvustaks teenuseid. Üks külastaja soovitas korraldada aktiivseid üritusi ja väljasõite koos klientidega (näit seikluspark, suusatamine, rafting jms), samuti tervislikke meelelahutusüritusi, mis liidaks ja tutvustaks inimesi omavahel. Uuringu tulemuste analüüsist tuli välja, et külastajate ootused, soovid ja eelistused on suurel määral täidetud CitySpas. Samas tuli ka mitmeid huvipakkuvaid ettepanekuid, mille kasutusele võtmist võiks kaaluda ning näidati üles huvi ka teenuste osas, mida seni veel ei ole pakutud. Selgus, et ankeedile vastanud inimesed hindavad valdavalt üpris oluliseks päevaspaa teenuste rolli tervislike eluviiside edendamisel ning kasutavad selleks päevaspaa teenuseid regulaarselt.

Tuginedes tervislike eluviiside olulisusele ja trendidele ning uuringu tulemuste analüüsile, tehakse järgnevas alapeatükis ettepanekuid CitySpa päevaspaa teenuste arendamiseks.

### **2.3. Uuringu järeldused ja ettepanekud**

Käesolevas alapeatükis toob töö autor välja järeldused ja ettepanekud, mis toetuvad teooria osas välja toodud informatsioonile ning põhinevad läbiviidud uuringul. Uurimistöö eesmärgiks oli välja selgitada kuivõrd saab päevaspaa toetada ja edendada tervislikke eluviise ning teada saada, mil määral kasutavad külastajad päevaspaa poolt pakutavaid teenuseid oma tervislike eluviiside edendamiseks ning mil määral oldaks huvitatud uudsete teenuste kasutamisest. Vastavalt uuringu tulemustele on kajastatud autoripoolsed parendusettepanekud.

Uuringule tuginedes võib öelda, et CitySpa's pakutavate teenuste roll on olulisel kohal külastajate tervislike eluviiside edendamisel. Uuringu lõppedes oli küsitlusele vastanud 81 inimest. Tulemustest selgus, et suurem osa vastanutest olid naised. See võib olla tingitud asjaolust, et naised on rohkem huvitatud tervislike eluviiside edendamisest. Tuginedes teorialle on tervislike eluviiside edendamine üha olulisem ja aktuaalsem, kuna inimeste eluviis on suures osas istuv (Rhodes *et al.* 2012). Samuti on rahvastik



vananev ning see kõik tekitab vajaduse ja nõudluse elustiili probleemidega tegelemiseks ning täisväärtusliku vananemise tagamiseks. Vanusegruppidest oli kõige enam külastajaid 30–49 aastased. Ka see võib olla tingitud asjaolust, et antud vanuses inimesed on rohkem huvitatud tervislike eluviiside edendamisest.

Tuginedes teooriale tuleks perearste ja tervishoiusüsteemi kaasata elanikkonnapõhisesse sekkumisse, et tõsta kehalist aktiivsust rahvastiku seas (Rehn *et al.* 2013). Ülemaailmselt on levinud teadmine, et rahvastiku tervise eest ei saa vastutada ainult tervishoiuteenused, vaid et see on seotud palju rohkemate sektoritega. See on talletatud ka World Health Organization Maaailma Terviseorganisatsiooni (WHO) tervislikkuse algatusse, mis hõlmab endas kohalikke valitsusi, koostööpõhiseid planeerimisi ja innovatiivseid projekte (World Health... 2011). Viimastel aastatel on jõudnud ka rahvusvaheline tervise poliitika konsensusele, et haiguste ennetamine ei ole mitte ainult parem kui ravi, vaid tihti ka efektiivsem investering pikemas perspektiivis. Tervislike eluviiside olulisus ja mõistmine on jõudnud uuele tasemele ning spaadel on oluline roll selles. Spaad, eriti päevaspaad peaksid olema tervislike eluviiside suunajad ja eeskujud ning suunduma selle poole, et neid võetaks ka riiklikul tasandil osana tervishoiusüsteemist kui haigusi ennetava või taastusravi üksusena. Üheks võimaluseks olekski spaateenused ühendada tervishoiusüsteemiga, kus spaad saaksid täita olulist rolli haigusi ennetava ja taastusravi üksusena.

Uuringu analüüsist selgus, et tervislike eluviiside ning elukvaliteedi edendamise ja säilitamise juures peavad külastajad kõige olulisemaks igapäevast liikumist. Samuti peeti oluliseks regulaarset treeningut ning tervislikku ja tasakaalustatud toitumist. Päevaspaad rolli mainitud tegevuste juures peeti samuti valdavalt oluliseks ja väga oluliseks. Sellest võib järeldada, et inimesed mõistavad spaa rolli olulisust tervislike eluviiside edendamise juures ning rakendavad seda ka oma elus. Teoorias oli mainitud, et üheks värskeks heaoluturismi suundumuseks 2015. aastal on lühikesed ja efektiivsed heaolu puhkused, mis tähendab et reisijad otsivad lühemaid puhkusi, et neid tihedamalt ette võtta, taaskäivitamiseks oma keha ja meelt (Health and fitness... 2015). Antud trendide juures võiks päevaspaad olla oluliseks sihtkohaks võimaldades lisaks keskkonna vahetusest tulenevatest hüvedest nautida mitmekülgset tervislike eluviiside

edendamist. Rahvusvahelise spaa- ja heaoluajakirja SpaFinder eestvedaja Susie Ellis (2015) prognoosis olulisteks spaa ja heaolu suundumusteks 2015. aastal muuhulgas seda, et treeningsaalidest on saab oluline koht, kust otsitakse tervist, õnne ja sotsiaalseid sidemeid. Lisaks tõuseb olulisele kohale ka toidutalumatusse tuvastamine. Antud trendid puudutavad otseselt CitySpa`d ning seetõttu tuleks nendest võtta maksimaalset kasu.

Kuna uuringust selgus, et külastajate huvi teenuste vastu, mida CitySpa`s tuntakse vähe või veel ei pakuta, oli võrdlemisi kõrge, siis tasuks kaaluda, kas antud teenuseid saaks paremini tutvustada või valikusse juurde lisada. Teenustest, mida pakutakse, aga millest kliendid nii teadlikud ei ole, tunti enim huvi toidutalumatusse testimise ja geenitesti vastu. Antud teenuste olemasolust võiks paremini teavitada kliente. Tutvustamiseks võiks kasutada võimalust infokirja saatmise näol püsiklientide maililistile ja treenerite kaudu tutvustamist ja soovitamist. Teenustest, mida CitySpa valikus ei ole, kuid mis võiksid olla olulised tervislike eluviiside edendamisel, tunti enim huvi tervisesportlase veretesti, füsioterapeudi teenuste, organismi vananemise juhtimise, tervisepakettide ja elustiili konsultatsioonide vastu. Kuna ükski neist ei nõua suuri investeeringuid ja peamiseks kuluks oleks tööjõukulu, siis võiks antud teenuste kasutuselevõttu kindlasti kaaluda. Need annaksid lisaväärtust ning oleksid uudsed lahendused. Eeskuju saab võtta maailmas juba toimivatest praktikatest ning seeläbi olla teejuhiks ja suunanäitajaks Eesti spaade seas.

Teoorias oli mainitud, et tänapäeval on esmatasandi arstide seas vähe neid, kes jagaksid oma patsientidele kehalise aktiivsuse ja toitumise kombineeritud juhendeid. Teisi üksuseid nagu koolid, töökohad ja spordiklubid peaks kaasama, et tõsta kehalist aktiivsust kõigis vanuserühmades pakkudes selleks optimaalseid tingimusi kogu elanikkonna seas (Van Dillen *et al.* 2013). Kuna uuringust selgus, et tervislike eluviise käsitlevatel loengutel osalemist ja kirjanduse olemasolu peeti enamasti kas oluliseks või tähtsusest keskmiseks, siis oleks nende pakkumine hea võimalus eristumiseks ning külastajate tervislike eluviiside edendamiseks ja harimiseks. Kuna need ei eelda samuti olulist väljaminekut, siis oleks see omanäoliseks kuluefektiivseks lisaväärtuseks. Loengute tarbeks saaks kasutada treeningsaali kui seal parasjagu treeningut ei toimu. Kirjandus võiks olla aga kättesaadav ootesaalis ning basseinala lamamistoolide juures.

Teemadest võiksid olla kajastatud tervislikku toitumist, liikumist ja treeningut ning lihashooldust käsitlev info, kuna nende vastu tundis kõrget huvi. Lisaks võiks kajastada ka stressijuhtimise, alternatiivmeditsiini ja nahahoolduse teemasid, kuna üle kolmandiku vastanutest tundis huvi ka nende teemade vastu. Kuna kõige enam sobisid loenguteks argipäevad peale kella 17.00, nendest enim sobis kolmapäeva õhtupoolik, siis võiks võimalusel seda ka arvesse võtta loengute läbiviimisel.

Kuna uuringust selgus, et kliendid hindavad kõrgelt tervislikke eluviise ning kasutavad nende edendamiseks ka päevaspaa teenuseid, siis CitySpa võiks veelgi enam välja tuua päevaspaa seost tervislike eluviisidega. Selleks võiks teha koostööd ajakirjade ning telesaadetega, et teadvustada ka laiemat avalikkust. Samuti võiks turundusmaterjalides tuua välja infot päevaspaa teenuste kasutegurist tervisele. Koostööd võiks teha ka erinevate terapeutidega, kes saaksid inimesi teadvustada ja suunata neid päevaspaa teenuseid kasutama. Kuna päevaspaa teenused mõjuvad tervist edendavalt mitmel tasandil, siis võiks arendada koostööd ka riiklikul tasandil tervishoiusüsteemiga nagu seda on tehtud ajalooliselt mitmetes riikides ning tehakse ka tänaseni.

Uuringust selgus, et päevaspaa külastajad peavad oluliseks konsulteerimist professionaalidega ning tunnevad vajadust personaalse nõustamise järgi tervislike eluviiside edendamisel. Samuti kajastus tulemustest, et kõige olulisemateks valdkondadeks, milles soovitakse personaalset nõusatmist, peetakse toitumist, liikumist, vananemise ennetamist ja lihashooldust. Kõikides nendes aspektides saab päevaspaa olulisel määral kaasa aidata ning olla osaks inimese tervislikemate eluviiside edendamisel. Kui liikumise ja treeningu osas on CitySpa's personaalne nõustamine juba väga hästi arenenud, siis võiks kaaluda võimalusi, kuidas saaks külastajaid personaalsemalt nõustada ka toitumise, vananemise ennetamise ja lihashoolduse teemadel. Üheks võimaluseks oleks toitumisnõustaja kaasamine teenusepakettidesse. Vananemise ennetamise osas oleks heaks väljundiks elustiili konsultatsioone rakendamine teenuste nimekirja, kuna see annaks hea ülevaate inimese igapäevastest harjumustest ning võimaluse tulemustest lähtuvalt anda soovitusi, et vananemisprotsessi edasi lükata ja ära hoida enneaegset vananemist. Kuna treeningu üheks oluliseks osaks on ka treeningust taastumine ning lihashooldus, siis võiks rakendada oma ala

spetsialiste ka antud valdkonnas nõustamiseks ning luua pakette, kus oleks lisaks treeningule sisse lülitatud ka lihashooldus.

Uuringu tulemustest lähtuvalt tõi töö autor välja järgnevad ettepanekud, mis aitavad välja tuua tervislike eluviiside ja päevaspaa teenuste omavahelist seost ning edendada külastajate tervislikke eluviise:

- Kuna suurem osa uuringust põhines naiste arvamusel, siis võiks püüda leida võimalusi, kuidas rohkem teadvustada ka mehi tervislike eluviiside olulisusest ning nende edendamise võimalustest päevaspaas.
- Spaad võiksid suunduda selle poole, et neid võetaks ka riiklikul tasandil osana tervishoiusüsteemist kui haigusi ennetava või taastusravi üksusena. Üheks võimaluseks oleks spaateenused ühendada tervishoiusüsteemiga, kus spaad saaksid täita olulist rolli haigusi ennetava ja taastusravi üksusena.
- Kuna trend on liikumas selles suunas, et reisijad otsivad lühemaid puhkusi, et neid tihedamalt ette võtta, siis võiks antud trendist juhindudes turundada ka päevaspaad, mis võiks olla oluliseks sihtkohaks võimaldades lisaks keskkonna vahetusest tulenevatest hüvedest nautida mitmekülgset tervislike eluviiside edendamist.
- Kuna suurt huvi tunti geenitesti vastu ja toidutalumatususe testimise vastu, mis on üheks oluliseks heaolu ja spaa suundumuseks 2015. aastal, siis võiks antud teenuste olemasolust kliente paremini teavitada. Tutvustamiseks võiks kasutada võimalust infokirja saatmise näol püsiklientide maililistile ja treenerite kaudu tutvustamist ning erinevate pakettide loomist.
- Võiks kaaluda uute teenuste pakkumist, mille vastu tunti kõrget huvi: tervisesportlase veretest, füsioterapeudi teenused, organismi vananemise juhtimine, tervisepaketid ja elustiili konsultatsioonid. Kuna ükski neist ei nõua suuri investeeringuid ja peamiseks kuluks oleks tööjõukulu, siis võiks antud teenuste kasutuselevõttu kindlasti kaaluda. Eeskuju saab võtta maailmas juba toimivatest praktikatest ning seeläbi olla teejuhiks ja suunanäitajaks Eesti spaade seas.
- Tervislikku toitumist, liikumist ja treeningut, lihashooldust, stressijuhtimist, alternatiivmeditsiini ja nahahooldust käsitleva infoga loengute korraldamist ning antud teemadel kirjanduse pakkumist külastajatele lugemiseks. Loengutele tuleks

kaasata oma ala spetsialiste ning loenguid saaks korraldada näiteks treeningusaalides sel ajal kui treeninguid ei ole. Kõige enam sobisid loenguteks argipäevad peale kella 17.00, nendest enim sobis kolmapäeva õhtupoolik. Kirjandus võiks olla aga kättesaadav ootesaalis ning basseينياla lamamistoolide juures.

- Koostööd erinevate ajakirjade ning telesaadetega, et teadvustada ka laiemat avalikkust päevaspaa olulisest rollist tervislike eluviiside edendamiseks.
- Turundusmaterjalides tuua välja infot päevaspaa teenuste kasutegurist tervisele.
- Koostööd võiks teha erinevate terapeutidega, kes saaksid inimesi teadvustada ja suunata neid päevaspaa teenuseid kasutama.
- Kuna päevaspaa teenused mõjuvad tervist edendavalt mitmel tasandil, siis võiks arendada koostööd ka riiklikul tasandil tervishoiusüsteemiga nagu seda on tehtud ajalooliselt mitmetes riikides ning tehakse tänaseni.
- Kaaluda võimalusi, kuidas saaks küllastajaid personaalsemalt nõustada toitumise, vananemise ennetamise ja lihashoolduse teemadel. Üheks võimaluseks oleks toitumisenõustaja kaasamine teenusepakettidesse. Vananemise ennetamise osas oleks heaks väljundiks elustiili konsultatsioone rakendamine teenuste nimekirja. Võiks rakendada oma ala spetsialiste ka lihashoolduse teostamiseks ja nõustamiseks.
- Luua pakette, kus oleks lisaks treeningule sisse lülitatud ka toitumise nõustamine, vananemise ennetamine ja/või lihashooldus.

Spaad võiksid olla eeskujuks tervislike eluviiside edendamisel ning seetõttu oleks oluline kaasas käia trendidega ning teaduse ja tehnika arenedes võtta kasutusele uudseid lahendusi. Oluline on tervist edendada erinevates valdkondades nagu toitumine, liikumine, stressijuhtimine, nahahooldus ja vananemise ennetamine ning elukvaliteedi säilitamine. Teenuste arendamisel on oluline järgida ka klientide vajadusi ja ootusi. Tegevuskavas (lisa 2) on lühidalt märksõnadega välja toodud juba eelpool mainitud ettepanekud, mille abil veelgi enam edendada küllastajate tervislike eluviise. Väljatoodud tähtajad on soovituslikud ning konkreetseid koostööpartnereid ei ole iga tegevuse juures välja toodud eeldusel, et CitySpa`l on omad eelistused selle osas.

## KOKKUVÕTE

Tänapäeval pööratakse üha enam tähelepanu tervislikele eluviisidele ja nende edendamisele. Päevaspaa teenuste roll antud aspektist on väga oluline, kuna aina süvenevast istuvast eluviisist ja rahvastiku vananemisest tingitud probleeme saaks nende abil oluliselt leevendada. Haiguste ja terviseprobleemide ennetamine on tulemuslikum ja kasulikum kui probleemi tagajärgedega tegelemine. Selge on aga see, et tervishoiusüsteem üksi ei saa selle eest vastutada. Siinkohal aitab parandada rahvastiku üldist tervislikku olukorda ning elukvaliteeti tõsta päevaspaa teenuste lülitamine üldisesse tervisealgatusse.

Aina kiiremini arenevas ühiskonnas on oluline järgida ka värskeid trende ja suundumusi. Üheks kasvavaks trendiks on see, et inimesed otsivad aina enam võimalusi kuidas ühendada puhkus tervislikkusega. Samuti püütakse tervislikku puhkust lubada endale tihedamalt ja lühema perioodi jooksul. Lisaks on tervise, õnne ja sotsiaalsete sidemete otsingul ja loomisel olulisel kohal treeningsaalid. Antud trendid sobivad hästi päevaspaa kontseptsiooniga ning rakendades neid ka turundamises annab see võimalusi paremini inimesteni jõuda, et kujundada rahvastiku harjumusi ka pikemas perspektiivis.

Käesolev lõputöö kirjutati teemal „Päevaspaa teenuste roll tervislike eluviiside edendamisel“. Lisamaks tööle praktilist väärtust viidi läbi ka vastavasisuline uuring CitySpa päevaspaas, mille näidet töös on kasutatud. Teemavalik oli tingitud asjaolust, et tervislikke eluviise hinnatakse aina enam ning nende rakendamiseks otsitakse erinevaid väljundeid igapäevaelus. Päevaspaad, mis teenindavad suuremalt jaolt kohalikku elanikkonda, on omakorda aga oluliseks suunanäitajaks ja promootoriks tervislike eluviiside edendamisel.

Selleks, et välja selgitada, kuidas saab päevaspaa kaasa aidata tervislike eluviiside edendamisele, viidi läbi uuring CitySpa päevaspaa külastajate seas, et hinnata tervislike eluviiside olulisust ning välja selgitada spaa roll ning arenemisvõimalused antud valdkonnas. Uuringust selgus, et kliendid peavad tervislikke eluviise ja nende edendamist väga oluliseks ning hindavad ja mõistavad päevaspaa rolli selles. Paljud kasutavad päevaspaa teenuseid teadlikult oma tervislike eluviiside edendamiseks, seda ennekõike regulaarse treeningu, toitumise ja professionaalse nõustamise osas. Samuti ollakse avatud uutele teenustele ning võimalusel oldaks huvitatud ka enese arendamisest päevaspaa poolt pakutavate loengute ja kirjanduse kaudu.

Uuringu tulemustest lähtuvana tõi töö autor välja, et CitySpa võiks kasutusele võtta külastajate arvamuse, hinnangud ja ettepanekud ning arendada seeläbi pakutavaid teenuseid. Autor peab tulemusrikkaks nii töö teoreetilist poolt kui ka uuringut. Lõputöö täitis oma eesmärgi ja uurimisülesanded. Küsitluse tulemused aitavad paremini mõista klientide soove ja vajadusi ning nende hinnangut spaa rolli olulisusest tervislike eluviiside edendamisel. Parendusettepanekud aitavad kokku võtta uuringu tulemused, et neid soovi korral praktikas rakendada. Autor arvab, et lõputöö tulemused on abiks nii spaajuhile, turundusjuhile, teenindajatele, kui kogu ettevõttele üldiselt, kuna tervislike eluviiside edendamine on osa spaa kontseptsioonist. Uuring lisab uut väärtust ka turismiasjalistele spaa sektoris, kuna seni on peamiselt uuritud tervislikkuse seost spaadega ettevõtte enda või konkreetse haiguse seisukohast. Klientide hinnangut ja seisukohta tervislike eluviiside edendamisel spaateenuste abil ei ole märkimisväärselt uuritud, samas kui see annab hea sisendi arendamiseks spaateenuseid selles suunas, et need võiksid olla tulevikus üheks osaks tervishoiusüsteemist. Nagu lõputööst ja läbiviidud uuringust selgus, siis spaateenused on olulisel kohal inimeste tervislike eluviiside edendamisel ning seetõttu tasuks antud valdkonda uurida ja arendada veelgi enam.

## VIIDATUD ALLIKAD

1. **Bocu C., Csösz I., Ianosevici O., Ciolac R., Trinca D., Boglut A.** 2013. Spa tourism – a major component of tourism. *Agricultural Management / Lucrari Stiintifice Seria I, Management Agricol.* Oct2013, Vol. 15 Issue 4, p. 281–283.
2. **Brown, A.** Spa Types: How To Understand The Different Kinds of Spas. [<http://spas.about.com/cs/spa101/a/typesofspas.htm>] 03.12.2014
3. **Casey, B. H.** 2012. The implications of the economic crisis for pensions and pension policy in Europe *Global Social Policy*, 12 (3), p. 246–265.
4. **Cassens, M., Hörmann, G., Tarnai, C., Stosiek, N., Meyer, W.** 2012. Health tourism: Increasing importance of touristic settings for public health and medical prevention. 7(1), p. 24–29.
5. **Chen J. S., Prebensen N., Huan T. C.** 2008. Determining the motivation of wellness travelers Anatolia: *Int. J. Hosp. Tour. Res.*, 19 (1), p. 103–115.
6. CitySpa koduleht 2015. [<http://cityspa.ee/>] 07.01.2015
7. **Cohen M., Bodeker G.** 2008. Spas wellness and human evolution. *The Global Spa Industry: Spa Management.* Oxford: Butterworth-Heinemann, p. 3–25.
8. **D'Angelo, J. M.** 2006. *Spa business strategies: a plan for success.* New York: Thomson Delmar Learning.
9. Eesti riiklik turismiarenduskava 2014–2020. Riigiteataja. [<https://www.riigiteataja.ee/akti/isa/3191/1201/3015/lisa.pdf>] 14.12.2014



10. **Ellis, S.** 2014 Trends Report – Top 10 Global Spa & Wellness Trends Forecast.  
[<http://www.spafinder.com/newsletter/trends/2014/2014-trends-report.pdf>]  
10.12.2014
  
11. **Ellis, S.** 2015 Trends Report – Top 10 Global Spa & Wellness Trends Forecast.  
[<http://www.spafinder.com/content/2015-global-spa-wellness-trends>]  
18.05.2015
  
12. **Estes D., McMahan E. A.** 2010. Hedonic versus eudaimonic conceptions of well-being: evidence of differential associations with self-reported well-being. Springer Science+Business Media B.V.
  
13. European Spas Association. ESPA 2014.  
[[http://www.europeanspas.eu/media/66/File/ESPA\\_Brochure/ESPA-Brochure\\_Out2014.pdf](http://www.europeanspas.eu/media/66/File/ESPA_Brochure/ESPA-Brochure_Out2014.pdf)] 11.05.2015
  
14. Global forecast and profiles of market segments. 2001. World Tourism Organisation Tourism 2020 vision. Vol. 7. Madrid: World Tourism Organisation.
  
15. **González-Gross M., Meléndez A.** 2013. Sedentarism, active lifestyle and sport: Impact on health and obesity prevention. Spain: Grupo Aula Médica Ediciones Country of Publication. Nutrición Hospitalaria Sep; Vol. 28, p. 96-97.
  
16. **Hall C. M., Weiler B.** 1992. Review: adventure, sport and health tourism. Special Interest Tourism. London: Belhaven Press, p. 141–204.
  
17. Health and Fitness Travel. Top Wellness Spa Travel Trends for 2015.  
[<http://www.healthandfitnesstravel.com/blog/top-wellness-spa-travel-trends-for-2015>] 01.05.2015
  
18. Healthy Diet and Lifestyle Help Prevent Disability with Aging. 2013. Tufts University Health & Nutrition Letter, vol. 31, Issue 9, p. 3.

19. **Islam, N.** 2012. New age orientalism: Ayurvedic „wellness and spa culture“. Hong Kong: Econtent Management Pty Ltd. United International College. Health sociology Review vol.21, Issue 2, p. 12.
20. **Kelleher, R.** 2006. Spa Basics: A Consumer`s guide to Day SpaServices. Victoria: Trafford Publishing.
21. **Klick J., Stratmann T.** 2008. Do Spa Visits Improve Health: Evidence From German Micro Data. USA: Eastern Economic Journal Vol. 34 Issue 3, p. 364–374.
22. **Kucukusta, D., Heung, V. C.** 2012. The problems of developing wellness tourism in China: from supply perspective J. China Tour. Res., 8 (2), p. 146–158.
23. **Lègarè J.** 2015. Population aging: Economic and social consequences. International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences. Elsevier. p. 540–544.
24. Longevity Medical Spa 2015. [<http://www.longevityvilalara.com/check-up-algarve-portugal.html>] 18.05.2015
25. **Monteson P. A., Singer J.** 2004. Marketing a resort-based spa. J. Vacat. Marketing, 10 (3), p. 282–287.
26. **Mueller, H., Kaufmann, E. L.** 2001. Wellness tourism: market analysis of a special health tourism segment and implications for the hotel industry. J. Vacat. Marketing, 7 (1), p. 5–17.
27. **Patterson, I.** 2006 Growing older: Tourism and leisure behaviour of older adults Oxfordshire: CABI International.

28. Population predictions. 2014. Office for National Statistics.  
[<http://www.statistics.gov.uk/pdfdir/pop0610.pdf>]. 01.05.2015
  
29. **Porter, R.** 1990. The Medical History of Waters and Spas. London: Wellcome Institute for the History of Medicine.
  
30. Pros and cons of quantitative research 2014. Healthcare articles and infographs. Health research Funding. [<http://healthresearchfunding.org/pros-cons-quantitative-research/>] 13.01.2015
  
31. **Rehn T. A., Winett R. A., Wisloff U., Rognmo O.** 2013. Increasing physical activity of high intensity to reduce the prevalence of chronic diseases and improve public health. Open Cardiovasc Medical Journal, vol. 7, p. 1–8.
  
32. **Rhodes R. E., Mark R. S., Temmel C. P.** 2012. Adult sedentary behaviour. A systematic review. Amsterdam: Elsevier Science BV. American Journal of Preventive Medicine, vol 42, p. 3–28.
  
33. **Smith, M., Puczkò, L.** 2009. Health and Wellness Tourism. Amsterdam: Elsevier Butterworth-Heinemann.
  
34. Spas and the Global Wellness Market: synergies and Opportunities 2010. Global Spa Summit LLC.  
[[http://www.globalspaandwellnesssummit.org/images/stories/pdf/gss\\_sri\\_spasandwellnessreport\\_rev\\_82010.pdf](http://www.globalspaandwellnesssummit.org/images/stories/pdf/gss_sri_spasandwellnessreport_rev_82010.pdf)] 07.02.2015
  
35. **Steward J. R.** 2012. Moral economies and commercial imperatives: Food, diets and spas in central Europe: 1800–1914. Journal of Tourism History, 4(2), p. 181–203.

36. **Van der Ploeg H. P., Chey T., Korda R. J., Banks E., Bauman A.** 2012. Sitting time and all-cause mortality risk in 222 497 Australian adults. *Arch Intern Med*; 172: p. 494–500.
37. **Van Dillen S. M. E., van Binsbergen J. J., Koele M. A., Hiddink G. J.** 2013. Nutrition and physical activity guidance practices in general practice: a critical review. *Patient Education and Counselling*; 90: p. 155–169.
38. **Van Tubergen, A., van der Linden S.** 2002. A Brief History of Spa Therapy. *Annals of Rheumatic Diseases*, 61: p. 273–275.
39. Why population ageing matters: A global perspective. 2011. National Institute on Ageing. [<http://www.nia.nih.gov.ezproxy.utlib.ee/NR/rdonlyres/9E91407E-CFE8-4903-9875-D5AA75BD1D50/0/WPAM.pdf>] 01.05.2015
40. World Health Organization. Healthy cities 2011. [<http://www.euro.who.int/en/what-we-do/health-topics/environment-and-health/urban-health/activities/healthy-cities>] 02.02.2015
41. **Wurm S., Warner L. M., Ziegelmann J. P., Wolff J. K., Schüz B.** 2013. How do negative self-perceptions of aging become a self-fulfilling prophecy? *Psychology and Aging*, Vol 28(4). USA: American Psychological Association.

## LISAD

### Lisa 1. Ankeetküsitlus

#### Lp CitySpa külastaja!

Tervislike eluviiside ja elukvaliteedi vahel on otsene seos ning CitySpa soovib omalt poolt pakkuda parimat Teie heaolu ja elukvaliteedi tõstmiseks. Oleme koostanud küsimustiku, et paremini mõista meie külastajate harjumusi, soove ja ootusi ning võtta neid arvesse teenuste arendamisel.

Kuna hindame Teie arvamust kõrgelt, siis oleksime tänulikud, kui leiate 5–10 minutit aega 17 küsimusele vastamiseks. Kõik küsimustiku vastused on anonüümsed.

**Tänutäheks loosime kõikide vastanute vahel välja lõõgastava klassikalise massaaži.**

Täname, et leiate aega vastamiseks!

#### 1. Kui oluliseks peate... Palun vastake 5 -palli skaalal:

	1 - Ei ole oluline	2 - Vähe oluline	3 - Keskmise tähtsusega	4 - Oluline	5 - Väga oluline
Igapäevast liikumist	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Regulaarset treeningut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tasakaalustatud treeningut erinevate treeningstiilidega	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Treeningust taastumist	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tervislikku ja tasakaalustatud toitumist	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Väiksemat osalejate arvu rühmatreeningutel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
CitySpa rolli eelpool mainitud tegevustes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**2. Kui oluliseks peate personaalset nõustamist antud valdkondades?**  
 Palun vastake 5 -palli skaalal:

	1 - Ei ole oluline	2 - Vähe oluline	3 - Keskmise tähtsusega	4 - Oluline	5 - Väga oluline
Liikumine ja treening	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toitumine	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nahahooldus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lihashooldus (kiropraktika, massaaž)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Füsioteraapia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Spordivõimekuse hindamine	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Stressi juhtimine	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vananemise ennetamine ja elukvaliteedi säilitamine	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**3. Kui tervislikuks hindate oma elustiili nimetatud valdkondades?**  
 Palun vastake 5 -palli skaalal:

	1 - Ebatervislik	2 - Pigem ei ole tervislik	3 - Keskmine	4 - Pigem tervislik	5 - Tervislik
Liikumine ja treening	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toitumine	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nahahooldus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Stressijuhtimine	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**4. Kui oluliseks peate CitySpas pakutavate teenuste rolli...**

Palun vastake 5 -palli skaalal:

	1 - Ei ole oluline	2 - Vähe oluline	3 - Keskmise tähtsusega	4 - Olulin e	5 - Väga oluline
Tervise probleemide ja haiguste ennetamisel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Füüsilisel aktiivsusel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tervislikul toitumisel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nahahoolduses	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Stressi ennetamisel ja leevendamisel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vananemise ennetamisel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Oma elustiili tervislikumaks kujundamisel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**5. Kui oluliseks peaksite CitySpas... Palun vastake 5 -palli skaalal:**

	1 - Ei ole oluline	2 - Vähe oluline	3 - Keskmise tähtsusega	4 - Oluline	5 - Väga oluline
Konsulteerimist professionaalidega	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Uute toodete ja teenuste tutvustamist	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tervislikke eluviise käsitlevatel loengutel osalemise võimalust	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tervislikke eluviise käsitleva kirjanduse olemasolu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Basseini kasutamise võimalust	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	1 - Ei ole oluline	2 - Vähe oluline	3 - Keskmise tähtsusega	4 - Oluline	5 - Väga oluline
Saunade kasutamise võimalust	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Regulaarset treeningut professionaali juhendamisel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Professionaali juhendeid koduseks treeninguks	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nahahooldustoodete naturaalsel koostist	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kuupakkumisi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

<p><b>6. CitySpa täiendab pidevalt oma toodete ja teenuste valikut. Kas oleksite võimalusel huvitatud...</b> Palun märkige kõik variandid, mis pakuksid huvi ning tooge soovi korral välja konkreetsed ettepanekud:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Elustiili konsultatsioonidest</li> <li><input type="checkbox"/> Organismi vananemise juhtimisest</li> <li><input type="checkbox"/> Hingamisteraapiatest</li> <li><input type="checkbox"/> Toidutalumatus testimisest</li> <li><input type="checkbox"/> Füsioterapeudi teenustest</li> <li><input type="checkbox"/> Erinevatest geenitestidest (näit. sportlik võimekus)</li> <li><input type="checkbox"/> Tervisepakettidest</li> <li><input type="checkbox"/> Tervisesportlase veretestist (olulisemate verenäitajate mõju treenimisel)</li> <li><input type="checkbox"/> Soolakambrist</li> <li><input type="checkbox"/> Valgusteraapiast</li> <li><input type="checkbox"/> Muu (palun täpsustage)</li> </ul>	<p><b>7. Milliseid teemasid võiks sisaldada CitySpas lugemiseks pakutavad raamatud ja loengud?</b> Palun märkige kõik vastused, mis sobivad ning tooge soovi korral välja konkreetsed ettepanekud:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Liikumine ja treening</li> <li><input type="checkbox"/> Tervislik toitumine</li> <li><input type="checkbox"/> Nahahooldus</li> <li><input type="checkbox"/> Stressijuhtimine</li> <li><input type="checkbox"/> Alternatiivmeditsiin ja teraapiad</li> <li><input type="checkbox"/> Lihashooldus ja venitusharjutuste mõju (massaaž)</li> <li><input type="checkbox"/> Muu (palun täpsustage)</li> </ul>
	<p><b>8. Milline nädalapäev ja kellaeg sobiks kõige paremini loengutes osalemiseks?</b> Kirjutage vastus palun siia:</p>



<p><b>9. Kui oluliseks peate CitySpa rolli oma tervislike eluviiside edendamisel?</b> Vastake 5 -palli skaalal, tõmmates ring ümber <b>ühele</b> vastusele:</p>	<p><b>10. Mil määral kasutate CitySpa poolt pakutavaid teenuseid oma tervislike eluviiside edendamiseks?</b> Palun valige ainult <b>üks</b> järgnevatest:</p>
<p>1 - Ei ole oluline</p> <p>2 - Vähe oluline</p> <p>3 - Keskmise tähtsusega</p> <p>4 - Oluline</p> <p>5 - Väga oluline</p>	<p><input type="radio"/> Ei ole seda teadlikult üldse teinud</p> <p><input type="radio"/> Vähesel määral</p> <p><input type="radio"/> Mõningal määral</p> <p><input type="radio"/> Olulisel määral</p> <p><input type="radio"/> Olen seda kogu aeg teadlikult teinud</p>

<p><b>11. Kui tihti treenite?</b> Palun valige <b>üks</b> järgnevatest:</p>	<p><b>12. Kui tihti külastate CitySpad?</b> Palun valige <b>üks</b> järgnevatest:</p>	<p><b>13. Kui kaua olete kasutanud CitySpa teenuseid?</b> Palun valige <b>üks</b> järgnevatest:</p>
<p><input type="radio"/> Ei treeni regulaarselt</p> <p><input type="radio"/> 1-2 korda nädalas</p> <p><input type="radio"/> 3-4 korda nädalas</p> <p><input type="radio"/> Rohkem kui 4 korda nädalas</p>	<p><input type="radio"/> Külastan esimest korda</p> <p><input type="radio"/> Vähem kui kord kuus</p> <p><input type="radio"/> 1-3 korda kuus</p> <p><input type="radio"/> 1-2 korda nädalas</p> <p><input type="radio"/> 3-4 korda nädalas</p> <p><input type="radio"/> Rohkem kui 4 korda nädalas</p>	<p><input type="radio"/> Külastan esimest korda</p> <p><input type="radio"/> Mõned korrad</p> <p><input type="radio"/> Mõned kuud</p> <p><input type="radio"/> Pool aastat kuni aasta</p> <p><input type="radio"/> 1-2 aastat</p> <p><input type="radio"/> Üle 2 aasta</p>

**14. Kuidas hindate CitySpas...** Vastake 5 -palli skaalal. Kui ei oska vastata, tõmmake palun küsimus maha:

	1 – Väga halb	2 - Halb	3 - Keskmine	4 - Hea	5 - Väga hea
Üldist klienditeenindust	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Atmosfääri	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Treenerite professionaalsust	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Terapeutide professionaalsust	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ruumide puhtust	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kaasamüüdavaid spaatooteid	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hoolitsustel kasutatavaid spaatooteid	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Treeningute valikut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hoolitsuste valikut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muu (palun täpsustage)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**15. Ootame rõõmuga Teie ettepanekuid ja soovitusi, kuidas CitySpa saaks oma teenuseid arendada, et edendada veelgi enam tervislikke eluviise.** Kirjutage need palun siia vabas vormis:

**16. Olete:** ☐ Naine ☐ Mees

**17. Palun märkige oma vanus.**

☐ ... - 17 aastat      ☐ 18 - 29 aastat      ☐ 30 - 39 aastat  
☐ 40 - 49 aastat      ☐ 50 - 59 aastat      ☐ 60 - ... aastat

Loosimises osalemiseks kirjutage palun oma telefoninumber .....

**Täname Teid koostöö eest!**

## Lisa 2. Tegevuskava

**Tabel 1.** Soovituslik tegevuskava CitySpa edasiseks arendustegevuseks

Arendustegevus	Tähtaeg	Teostaja	Vastutaja	Ressursid	Tulemuste mõõtmise indikaatorid
Meestele suunatud tervisepakettide välja töötamine	31. august 2015	CitySpa töötajad ise	Klubijuht + spordi osas peatreener, spaa osas spaa juhataja	Töötajad, tööaeg	Statistika meeste spaa külastatavuse kohta
Päevaspaa puhkuse paketid (hotelliveeb, cherry jne)	31. mai 2015	CitySpa töötajad ise	Klubijuht + spordi osas peatreener, spaa osas spaa juhataja	Töötajad, tööaeg	Statistika üldise külastatavuse kohta
Toidutalumatususe testi ja geenitesti tutvustamine	30. juuni 2015	CitySpa töötajad ise	Klubijuht + teenindusjuht	Töötajad, tööaeg	Statistika kasutatavuse muutuse kohta
Tervisesportlase veretest + personaalne nõustamine	Kestev protsess, algus september 2015	CitySpa töötajad ise, koostööpartnerid	Klubijuht + teenindusjuht	Töötajad, tööaeg	Kliendi tagasiside ankeet
Füsioterapeudi teenused lihashoolduseks + personaalne nõustamine	Kestev protsess, algus juuli 2015	Massöörid ja füsioterapeudid	Klubijuht + teenindusjuht	Töötajad, tööaeg, töövahendid ja tööjõu rent	Kliendi tagasiside ankeet
Organismi vananemise juhtimine + personaalne nõustamine	Kestev protsess, algus detsember 2015	Tervisespetsialistid	Klubijuht + teenindusjuht	Töötajad, tööaeg, (tööjõu rent)	Kliendi tagasiside ankeet
Tervisepaketid + personaalne nõustamine	Kestev protsess, algus juuli 2015	CitySpa töötajad ise, tervisespetsialistid	Klubijuht + spordi osas peatreener ning spaa osas spaa juhataja	Töötajad, tööaeg, (tööjõu rent)	Kliendi tagasiside ankeet
Elustiili konsultatsioonid + personaalne nõustamine	Kestev protsess, algus detsember 2015	Tervisespetsialistid	Klubijuht + teenindusjuht	Töötajad, tööaeg, (tööjõu rent)	Kliendi tagasiside ankeet

Personaalne nõustamine toitumise teemadel	Kestev protsess, algus juuli 2015	Toitumisnõustaja, CitySpa treenerid	Klubijuht + teenindusjuht	Töötajad, tööaeg, tööjõu rent	Kliendi tagasiside ankeet
Loengute korraldamine	Kestev protsess, algus september 2015	Koolitajad, oma ala spetsialistid, CitySpa töötajad (treenerid, kosmeetikud, massöörid)	Klubijuht + teenindusjuht	Töötajad, tööaeg, tööjõu rent, ruumid, töövahendid ja tehnika	Kliendi tagasiside ankeet, statistika täituvuse kohta
Kirjanduse pakkumine lugemiseks	Kestev protsess, algus juuni 2015	CitySpa töötajad ise (sh teenindusjuht, kliendihaldurid)	Klubijuht + teenindusjuht	Töötajad, tööaeg, raamatud, ajakirjad	Kliendihalduri hinnang kasutatavuse kohta
Koostöö erinevate ajakirjade ning telesaadetega	Kestev protsess, algus juuni 2015	CitySpa töötajad ise (sh treenerid, kosmeetikud, massöörid, spaa juhataja)	Müügi- ja turunduskoordinaator	Töötajad, tööaeg	Kliendihalduri hinnang külastatavuse, infopäringu osas
Turundusmaterjalides tuua välja infot päevaspaa teenuste kasutegurist tervisele	Kestev protsess, algus august 2015	Tervisespetsialistid oma ala spetsialistid, CitySpa töötajad ise (sh treenerid, kosmeetikud, massöörid, spaa juhataja)	Klubijuht + peatreener või spaa juhataja (olenevalt valdkonnast)	Töötajad, tööaeg	Kliendi-küsitlus mõne aja möödudes
Koostöö erinevate terapeutidega	Kestev protsess, algus august 2015	Terapeudid, CitySpa töötajad ise	Klubijuht + müügi- ja turunduskoordinaator	Töötajad, tööaeg	Statistika pidamine
Spaateenuste ühendamine tervishoiusüsteemiga	Kestev protsess, algus jaanuar 2016	Haigekassa, Eesti Perearstide Selts, Sotsiaalministeerium, Eesti Spaaliit, CitySpa töötajad ise	Klubijuht + müügi- ja turunduskoordinaator	Töötajad, tööaeg, aruanded	Aruanded personalile tutvumiseks

## **SUMMARY**

### **THE ROLE OF DAY SPA TREATMENTS IN PROMOTING HEALTHY LIFESTYLE: THE CASE OF CITYSPA**

Annamaria Ala

Nowadays, more and more attention is paid to encouraging healthy lifestyles, and their promotion. Day spa services role to play in this aspect is very important because deepening sedentary lifestyles and an aging population problems can be alleviated significantly by using them. The prevention of diseases and health problems are more effective and useful than dealing with the consequences. It is obvious that the health care system alone can not be held responsible. At this point it would be helpful to use a day spa services in the overall health of the initiative.

In rapidly developing society it is important to follow the latest trends and directions. People are looking more and more ways to connect with a healthy holiday. They also seek possibilities to have a healthy vacation more frequently and for a shorter period of time. In a pursuit of health, happiness and social connections, training halls have become important places to visit. These trends suit well for a day spa conception and provides an opportunity to reach more people in order to develop the habits of the population in the long term.

The final thesis is written on the topic of The role of day spa treatments in promoting healthy lifestyle: the case of CitySpa. The choice of topic was due to the fact that a healthy lifestyle is increasingly valued and also is required the implementation of outputs for healthy lifestyle in daily lives. Day spas serving mostly local population are an important indicators and promoters to prosper healthy lifestyle. Due to the problem

the author of the research raised the question: how can a day spa contribute to promoting healthy lifestyles?

The research study was carried out among CitySpa visitors to find the answer to the question. The purpose was to assess the importance of a healthy lifestyle and to identify the role of a spa, and development opportunities in this area. The study specifically aimed to identify the preferences of CitySpa day spa visitors based on a healthy lifestyle combination of spa attributes.

CitySpa is a day spa for successful urban people to balance fast pace of life by taking time out. It is for people, who want to enjoy well-being and satisfying relaxation in high-quality environment in city center. The goal is to provide the ultimate destination for health and wellness needs. CitySpa wants to create the best fitness spaces for members to achieve their goals, to maintain physical and mental shape. Spa treatments and training classes in a modern environment provide the opportunity to take time out from daily obligations and responsibilities. There is possibility to join group training; make endurance and strength exercises in the fitness centre; enjoy spa treatments or relax in the saunas and swimming pools. It is possible to spend a few hours, half a day or even the whole day in spa combining perfect relaxation from treatment with exercise classes, bathing and sauna rituals.

To achieve the aim of thesis the following tasks were set:

- provide an overview of the theory defining the terms used in the spa classification and day spa concept and services, also background and future trends of spas;
- provide an overview of lifestyle problems;
- prepare a questionnaire and carry it out;
- analyze the survey results and make conclusions based on results;
- provide suggestions for day spa service development to CitySpa day spa.

The author of the thesis uses a quantitative method as a questionnaire. Questionnaire was carried out from 20th of February to 31th of March 2015 among CitySpa clients.

The survey in CitySpa showed that respondents were mostly women. The high proportion of women may be due to the fact that women are more interested in promoting healthy lifestyle than men. The survey showed that people value healthy lifestyle and promoting it. Also that they understand the importance of day spa role in promoting healthy lifestyle. Many people use already day spa services for promotion of healthy lifestyles, especially regular exercise, nutrition and professional advice. People are also openminded to new services and interested in self-development through lectures and literature.

Based on the results of the study it was brought out by the author that CitySpa could use the opinion, estimates and proposals of visitors for the development of its services. Author values the result of thesis rich in theoretical part and also in the study. The thesis has fulfilled its purpose and research tasks. The survey results will help to understand better customers' needs and desires, and their estimate of the spa's role in promoting the importance of healthy living. Proposed improvements to the results of the study can be implemented in practice if desired. Author believes that the results of the thesis is helpful for both the spa manager, marketing manager, for customer service and the whole company in general, as the promotion of healthy lifestyles are part of the spa concept. The study not only adds to the spa literature by providing insights into spa-goers' preferences and habits, but also has implications for spa professionals.

**Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks**

Mina, Annamaria Ala,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose „Päevaspaa teenuste roll tervislike eluviiside edendamisel CitySpa näitel“,

mille juhendaja on Heli Tooman,

1.1.reprodutseerimiseks säilitamise ja üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace-is lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;

1.2.üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace'i kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni.

2. olen teadlik, et punktis 1 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.

3. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Pärnus, **19.05.2015**